

Liebe Freunde/innen der Meditation,

Vor 23 Jahren, auf einer Asienreise, entdeckte ich in Indien etwas, das Meditation genannt wurde. Zu Beginn war ich der Meinung, Meditation sei nur eine Art Tätigkeit oder Methode, später fühlte ich immer mehr und tiefer, dass es auch ein Lebenszustand ist. Heute bin ich überzeugt, dass die Methoden und das Praktizieren von Meditation aktiv helfen können, diesen Zustand herzustellen.

Für mich ist Meditation etwas, das in den Alltag einfließt; Achtsamkeit im Denken, im Handeln, im Fühlen, im Körper, es ist nun ein Spiel, die verschiedenen Ebenen meines Seins zu beobachten, zu entdecken, zu verstehen, in jeder Tätigkeit.

Seit 15 Jahren bin ich nun Meditationslehrer, habe seitdem zahllose Seminare gegeben.

Es erfüllt mich immer mit freudiger Dankbarkeit, das, was ich als heilende Kraft für mich entdeckt habe, an andere weiterzugeben; oder besser, daran zu erinnern, dass jeder diese Kraft in sich trägt.

Meditation ist diese innere Kraft!

Ralf Schäfer



Ralf Schäfer
Meditationslehrer

Oberheiden 27
53804 Much

mobil 0173-7230780
info@welt-der-meditation.de

www.welt-der-meditation.de



weltdermeditation
ralf schäfer

Die Meditation als ganzheitliches Konzept

Der Preis für eine 60-minütige Sitzung beträgt 49,- Euro. Menschen mit geringem Einkommen zahlen 33,- Euro.

Ab Gruppen von 3 Personen reduziert sich der Preis auf 35,- Euro/Stunde (25,- Euro/Stunde), pro Person.

Die erste Stunde ist kostenfrei.

Es fallen Fahrtkosten in Höhe von 0,35 Euro/km an.

Gehen Sie gemeinsam mit mir auf eine Entdeckungsreise durch viele innere Schichten des Körpers und des Lebens. Probieren Sie es aus, und erfahren Sie, was es bedeutet in einer **Welt der Meditation** zu sein.

Die Meditation für Unternehmen und Mitarbeiter

Meditation in der Arbeitswelt ist das neue, nachhaltige Teambuilding für mehr Produktivität und Effizienz ohne Stress und gesundheitliche Beschwerden – auf lange Sicht. Lassen Sie sich hierzu von mir unverbindlich beraten, und nutzen Sie in Ihrem Unternehmen die Vorteile von Meditation am Arbeitsplatz.

Weitere Funktionen und Tätigkeiten

Neben den klassischen Meditationssitzungen möchte ich Ihnen dabei helfen, auch in alltäglichen Situationen, wie Kochen und Haushaltsarbeit, Arbeiten am Computer oder im Handwerk, bis hin zu Assistenzdienst und Helfertätigkeiten, die Ruhe zu bewahren und mehr Produktivität ohne inneren Stress zu erreichen. Die angebotenen Leistungen werden immer mit einem Bezug zur **Welt der Meditation** ausgeführt! Es wird also nie ein einfaches, stumpfes und schnelles Abarbeiten der „Dinge“ sein, sondern Sie und ich werden mit meditativer Achtsamkeit in die jeweiligen Tätigkeiten eintauchen.

Tanzen und feiern Sie mit

Tanz und Meditation sind im Einklang. Lassen Sie sich von rhythmischen Klängen in eine andere Welt verführen, sei es in meinen Tanzmeditationen oder auf meinen Parties.

Termine und Informationen:
www.welt-der-meditation.de