

# Meditations-Kurs

## Stärkung des Immunsystems durch Entspannung und inneren Frieden

Ängste, Zeitdruck, Sorgen, Überforderung bestimmen in dieser Zeit oft den Alltag vieler Menschen. Gerade dann ist es wichtig, zu den Ängsten eine neue Einstellung und einen neuen Umgang mit ihnen zu finden.

Ängste und Stress haben einen direkten messbaren Einfluss auf die Funktion unseres Immunsystems und senken die gesunde Wirkweise herab.

Wir können allein über emotionalen Stress und negative Gedanken die Funktion unseres Immunsystems beeinträchtigen, ohne Berücksichtigung andere Umfeld-Faktoren. Über all dies gibt es eindrucksvolle Untersuchungen.

Aber somit liegt es aber auch in unseren Händen, über diesen Weg unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unser Immunsystem positiv zu beeinflussen.

Aber was tun, beziehungsweise eher lassen?

Wenn wir lernen:

- uns wieder zu entspannen, auch in belastenden Situationen
- uns unserer Emotionen und Gedanken bewusst zu werden und erst dadurch die Möglichkeit zu bekommen, sie zu verändern
- wieder innerlich still zu werden und einen inneren Frieden zu finden

dann können wir wieder mehr Freude im Leben fühlen und haben zugleich die besten Gesundheitsvorsorge betrieben und unser Immunsystem gestärkt.

In eintägigen Einführungs-Kursen möchte ich Ihnen erfahrbar machen, wie Sie dies in Ihren Alltag durch einfache Meditation- und Bewusstseins-Übungen einbinden können.

Zu mir:

Mein Name ist Tina Cetto, ich bin seit 1993 als Heilpraktikerin selbstständig und verfüge über eine 40-jährige Meditations- und eine 30-jährige Seminar-Erfahrung ([www.praxis-cetto.de](http://www.praxis-cetto.de)).

Bei Fragen zu Informationsmaterial über den Zusammenhang von Meditation und Immunsystem und ob der Kurs für Sie in Frage kommt, können Sie sich gerne an mich wenden: 0157-52565854.

Zu den Kursen:

samstags von 10 bis 17 Uhr, **nächste Termine: 09.05.20 und 06.06.20**  
in der Praxis Ars Mobilis, Weinheimer Straße 6, 69488 Birkenau  
100 € incl. Tee und Wasser - bitte nur mit vorheriger Anmeldung!

Für Gruppen ab 6 Menschen bin ich auch individuell buchbar.