

[View this email in your browser](#)



Liebe Freunde und Bekannte

Happy New Year! Ich hoffe Du bist gut im Neuen Jahr angekommen und nochmals wünsche ich Dir ein kraftvolles, buntes, leichtes 2023!

Gerne mache ich Dich auf den kommenden **4-Wochen-Online-Meditationskurs «Achtsamkeitsmeditation Tiefes Ruhen» "Deep Rest"** aufmerksam. Der Kern dieser 4 Abende ist Entspannung und Erholung: körperlich, geistig und gefühlsmässig. **Stimmtraining, Singen und Meditieren** haben sehr viel gemeinsam. Das verbindende Element ist natürlich der Atem und der Fokus auf unser Instrument «den Körper». Der Schritt vom einen (Stimme, Auftritt, Musizieren) zum anderen (Achtsamkeit, mindset) ist fließend und in meinen Augen ganz natürlich gegeben. Grundsätzlich kann ich sagen: Schon als Gesangsstudentin habe ich Achtsamkeit geübt, ohne zu wissen was es ist: Wahrnehmen wie etwas (die Stimme, den Körper beim Singen und auf der Bühne) erfahren wird. Irgendwann verbunden mit dem Wunsch, dass alles ein bisschen leichter gehen darf. So habe ich mich auf den Weg gemacht. Übrigens: Sportler:innen erzählen mir Ähnliches.

Was bewirkt nun das Üben einer Achtsamkeitsmeditation?

- Wach und **präsent** sein: Nur wenn ich präsent bin, kann ich gestalten , allenfalls spontan improvisieren
- **Weg vom Kopfkarussell**
- Spannungen los-**lassen**

- Innehalten und **agieren** statt re-agieren
- Gelassen im Sinne von **Sein-Lassen** und akzeptieren, das was ist (zB: nicht perfekt sein zu müssen)
- **Konzentriert** sein, Konzentration üben und stärken
- Gelassen und doch wach sein braucht es für **Flow-Zustände**
- **Resilienz stärken** und den Umgang mit Druck
- Innere Strenge spüren und nach Möglichkeit **weicher** werden
- Meinen Raum wahrnehmen und dem Gegenüber den Raum geben
- Offenes Gewahrsein und in **Verbindung** kommen

Und natürlich: Das alles können wir auf alle anderen Lebensbereiche ausweiten!

Als kleiner Apéro auf den Kurs biete ich Dir die folgende Meditationsanleitung an: Sie bezieht sich auf das Loslassen von Spannungen im Körper. Du kannst beim Anhören **liegen** Bitte auf keinen Fall mit irgendwelchen Maschinen hantieren.

Diese Aufnahme hat zwischendurch lange Pausen: das ist extra so geplant! Einschlafen dabei ist völlig ok.

<https://ln5.sync.com/dl/0bea02ef0/kakbsp3-igp964gg-u956st2d-irb4c9i2>

Der Link ist eine beschränkte Zeit gültig.

«Deep Rest» heisst **tiefes Ruhen**. Diese Meditationsform findet im Liegen statt. Sie ist frei von irgendwelchen Ideologien

Jede Woche wird ein Element vertieft beleuchtet:

1. Woche: Entspannung und **Körper**
2. Woche: Entspannung und **Gefühle**
3. Woche: Entspannung und **Gedanken**
4. Woche: Entspannung in der **Bewegung**

Zwischen den Kursabenden bekommst Du täglich ausser Sonntag einen Impuls.

Die Meditationen im Januarkurs sind auf **Schweizerdeutsch** geplant.

Das Gute: Du kannst auch ohne das Gruppensetting in den Genuss der Aufnahmen, der Tagesimpulse und der Reflexionsfragen kommen. Oder am 2. Mittwoch einsteigen und den 1. Abend mit nur mit der Audioaufnahme erfahren.

Termine: Mittwoch, 11. Januar – 1. Februar 2023

Zeit: 19.00 – ca 21.00 (je nach Gruppengrösse)

Investition: 280.- (inkl. Audios, 15 Tagesimpulse, Arbeitsblätter) in der Gruppe

oder **Variante B**: Selbststudium mit den Audios und einer 45-minütigen 1:1 Besprechung.

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Und gerne darf dieses Angebot auch weitergeleitet werden. Stress und Druck ist ja für viele Menschen aktuell ein Thema.

Zita Zimmermann



Copyright © 2023 Atelier für Stimmbildung & Coaching, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

