



MINDYAMA

STARKES TEAM, STARKES UNTERNEHMEN!

ALLES IST MEDITATION –
MEDITATION LERNEN FÜR
GESUNDEN SCHLAF UND
GELASSENHEIT IM
ARBEITSALLTAG

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](#)

Web: www.mindyama.com

**Beschreibung:**

Du denkst bei Meditation nur an herumsitzen und still sein? Weit gefehlt! Alles kann Meditation sein. Lerne in diesem Kurs, was Meditation wirklich ist und wie du in jeder Lebenslage meditieren kannst. Das fördert deine Konzentration, entspannt dein System und hilft dir, besser zu schlafen und gesund durchs Leben zu gehen.

Format: Online-Live-Kurs, 3 Sitzungen à 90 Minuten über Zoom

Teilnehmeranzahl: bis zu 100

Inhalte:

- Erlernen verschiedener Meditationstechniken
- Mini-Übungen für den Alltag
- Selbstreflexion
- interaktive Übungen - Meditation anleiten
- Raum für Fragen
- Wirkungsweise von Meditation erkennen
- Beispiele für Anwendung in verschiedenen beruflichen Alltagssituationen
- Atemübungen & Vergleich mit anderen Entspannungstechniken

Preis: 179€ / Person, ab 10 Personen 10% Gruppennachlass, ab 20 Personen Firmenlizenz für 2777€

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](#)

Web: www.mindyama.com

Wer ich bin

Mein Name ist Judith Doherty, ich bin 1990 geboren und mich hat vor allem das Thema psychische Gesundheit schon immer in seinen Bann gezogen. Als studierte Pädagogin (Ma. Ed.) und zertifizierte Fachkraft für Stressmanagement habe ich bereits zahlreiche Teams im Bereich Stressmanagement gecoacht.

Seit 2022 bin ich zertifizierte Ayurveda-Coachin und Ernährungsberaterin und

biete sowohl Einzelbegleitungen, Gesundheitstage als auch Teamtage an. Dabei verbinde ich die Weisheiten aus dem Ayurveda mit fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Schulmedizin und stärke so die mentale und körperliche Gesundheit meiner KundInnen ganzheitlich und mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln. Meine Methoden sind immer an die Bedürfnisse meiner KundInnen angepasst und beinhalten Atemtechniken, Achtsamkeit, Selbstreflexion, gewaltfreie Kommunikation, buddhistische Kommunikationsprinzipien in der praktischen Anwendung, Meditation, Biohacking, PMR, Autogenes Training und vieles mehr.



Mein Motto:

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](https://www.instagram.com/mindyama_judith)

Web: www.mindyama.com