

Big Mind - die neue Form der Meditation zeigt Wirkung!

Luzern, 20.6.2008

Meditieren auf Knopfdruck? Das können wir uns nicht vorstellen! Das haben jedenfalls rastlose Bewegungsfreaks behauptet, welche vor kurzem das „etwas andere Meditationsseminar“ von SoulResorts in Rathausen bei Luzern besucht haben. Caroline Wüest von „wellswiss“ hat das Seminar besucht und wollte mehr über die neue Meditationsmethode „Big Mind – Big Heart“ erfahren.

Wer kennt das Gefühl nicht? Wir fordern uns unablässig selber heraus. Wir sind immer darauf bedacht, unser Bestes zu geben - im Beruf wie auch im Sport. Wer kann es sich da vorstellen, während eineinhalb Tagen in der grossen Weite der Stille zu entspannen und sich ausschliesslich auf sein Selbst zu konzentrieren? Doch ausprobieren lohnt sich! Alle Teilnehmer – auch diejenigen mit langjähriger Erfahrung im Meditieren - waren von der Wirkung und der Effizienz dieser Methode verblüfft.

Nadia Lienert, Inhaberin von SoulResorts ist ausgebildete Erwachsenenbildnerin, Meditationslehrerin und Stressregulationstrainerin. Sie versteht es, den Menschen als Ganzes zu erfassen und während dem Seminar mit viel Umsicht auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen einzugehen. Das Ziel ist klar: am Ende des Seminars soll jeder Teilnehmer den Weg zu seinem erweiterten Bewusstsein kennen und – ganz wichtig - im Alltag auch jederzeit und überall wieder finden.

Was etwas abgehoben klingen mag, ist eigentlich ganz einfach: man lernt ganz loszulassen, zu entspannen und die gewohnten Grenzen der Gedanken aufzulösen. „Big Mind – Big Heart“ ist ein effizientes Hilfsmittel dazu.

Worum geht es bei Big Mind – Big Heart?

Zen-Meister Dennis Genpo Merzel Roshi hat eine der grossen Herausforderungen des modernen Menschen unserer Gesellschaft erkannt: Wir wollen immer mehr erreichen in immer weniger Zeit! Diese Erkenntnis hat ihn dazu motiviert, auch als Meditationslehrer neue Wege zu gehen. Wie kann ein Mensch in sehr kurzer Zeit, unabhängig von seiner Tätigkeit und seinem Temperament, in einen tiefen Entspannungszustand gelangen und dabei sein meditatives Bewusstsein erfahren? „Big Mind – Big Heart“ ist ein einfaches Werkzeug dazu und bietet gleichzeitig die spielerische Möglichkeit, sich selbst und die vielen Facetten seiner Individualität besser kennenzulernen. Nadia Lienert hat, als Erste in der Schweiz, diese moderne Form der Meditation direkt bei Genpo Merzel Roshi erlernt und mit uralten Techniken kombiniert. Sie spricht damit eine rasch wachsende Zielgruppe an: Einzelpersonen, Manager, Politiker, Sportler, Unternehmer, Männer, Frauen... eben uns alle!

Der Nutzen dieser Art von Meditation wird sofort klar! Die Möglichkeit, sich selbst zu regulieren bringt eine deutlich verbesserte Wahrnehmung und steigert im Alltag die Fähigkeit, überlegt zu Handeln auf verblüffende Weise. Dies wirkt sich privat sowie beruflich positiv auf das Selbstbewusstsein und die mentale Stärke aus.

Die Teilnehmer dieses – eben etwas anderen – Meditationsseminars waren sich alle einig, dass es sich lohnt, ihr neues Wissen so bald wie möglich zu vertiefen, um es in vielen Situationen gekonnt anwenden zu können und so aktiv etwas für die psychische Gesundheit zu tun.

Informationen zu SoulResorts und dem Inhalt bei:

<p>SoulResorts Nadia Lienert Staffelnweg 3 CH- 6015 Reussbühl-Luzern Tel. 41+ 41 260 03 41</p> <p>soulresorts@bluewin.ch www.soulresorts.ch</p>	<p>wellswiss Management Caroline Wüest Schützenstrasse 6 CH-6003 Luzern Tel. +41 41 240 54 10</p> <p>mail@wellswiss.com www.wellswiss.com</p>
---	--

Über SoulResorts:

SoulResorts wurde von der Geschäftsleiterin Nadia Lienert, ausgebildete Erwachsenenbildnerin, Meditationslehrerin und Stressregulationstrainerin, im Jahr 2006 gegründet und arbeitet unabhängig. SoulResorts steht für zwei Jahrzehnte Erfahrung in Meditation und Persönlichkeitsentwicklung.

Nadia Lienert begleitet ihre Kunden auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe. Das Unternehmen zeichnet sich aus durch:

- eine hohe Fachkompetenz (12 Jahre Erfahrung in Persönlichkeitstraining),
- ein feines Gespür für Menschen, ihre Potentiale und ihre Verletzlichkeit
- langjährige didaktische Erfahrung für die professionelle Vermittlung der Inhalte
- professionelles Auftreten
- flexible Einsatzmöglichkeiten da Orts- und Organisationsunabhängig