https://pxl.host/jx09dmwbnq6it8sbqns.png

**Meditationskursus 1  
Koncentration & afslapning**

**Et 5 ugers kursus i meditation**

**På meditationskurset udvikler du din koncentration og din evne til at være venlig og empatisk over for dig selv og andre mennesker.**

**Hvorfor skal du lære at koncentrere dig gennem meditation?**

Din evne til at koncentrere dig, som du lærer på meditationskurset er et nødvendigt fundament for et godt udbytte af meditation.

Derudover bestemmer dit koncentrationsniveau også dybden af indre stilhed, indre ro, afslapning, indre stabilitet, glæde og medfølelse.

**Hvad får du ud af dette meditationskursus?**

* at du gennem en intensiv udvikling af koncentration, venlighed og empati kan opnå en markant afslapning og at tankerne stilner af.
* at du kan blive bedre til at give slip på tanker og følelser, der normalt vil bekymre dig samt opnå mere psykisk og fysisk ro.
* at du kan udvikle en mere stabil koncentration, og forbedre din mentale udholdenhed.
* at du kan få lagt et godt fundament til at stå stærkt i livets stormvejr og til at få vigtige psykologiske indsigter i dit liv.

Det giver bedre livskvalitet!

Kurset bygger på en gennemprøvede koncentrations-udviklende meditationer fra det, der hedder Indsigtsmeditation, der er grundlaget for mindfulness. Det betyder, at der i løbet af meditationskurset sigtes mod at få udviklet en stabil koncentration gennem meditation – på en venlig og empatisk måde. Man kan i virkeligheden sige, at din evne til at være nærværende og mindful afhænger af, hvor stabil din koncentration er.

Meditation er en effektiv metode, der gør det muligt at være mindful i lige netop dette øjeblik. Og at være til stede i øjeblikket giver et godt grundlag for at leve livet fuldt ud.