



Mind Training & Meditation

Die Grundtechniken der
Achtsamkeitsmeditation

Ein leichter, aber tiefgehender
Einstieg in die eigene Meditationspraxis
Donnerstags, insg. 4 Sessions (à 1h)
ab 9.7.
20 Uhr (zoom)

*When we get too caught up in the
busyness of the world,
we lose connection with
one another – and ourselves*

Jack Kornfield



Geführte Meditationen, Atemtechniken & Mikro-Übungen
Tiefe Entspannung & Reflexion
Impulse für neue Blickwinkel, jenseits gewohnheitsmäßigen Denkens

Die Basics in 4 Modulen:

1. **Raus aus dem Autopilot:** den eigenen Geist kennenlernen (Atem-Achtsamkeit)
2. **Eintauchen ins Bewusst.Sein:** Echtzeitkompetenz & Körperwahrnehmung trainieren (Body-Scan-Meditation; Gehmeditation)
3. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse, die Mut machen: Eine **hilfreiche innere Haltung**, um durch intensive Zeiten zu navigieren; die eigene **Reiz-Reaktions-Kette** durchbrechen, um gelassener den eigenen Alltag zu gestalten
4. **Achtsamkeit & Umgang mit Herausforderungen:** Zwischen **innerem Spamfilter & radikaler Akzeptanz:** Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken

Zur Wirkung von Achtsamkeitsmeditation: Neurowissenschaftler Richard Davidson [@ Wisdom 2.0. \(link\)](#)



Anja Vransy

- Mit Neugier, Freude und Spürsinn begleite ich seit vielen Jahren Menschen und Teams. Mein Ansatz verbindet neueste psychologische & neurowissenschaftliche Erkenntnisse über innere Zufriedenheit, Kreativität und Resilienz mit achtsamkeitsbasierten und systemischen Herangehensweisen.
- **Mindfulness Meditation Teacher** (aktuell: 2-jährige Zertifizierung bei den international bekannten Lehrern Jack Kornfield und Tara Brach), **intensive 16jährige Meditations- und Yogapraxis**, regelm. Retreats.
- **Trainerin für Mindfulness in Organisationen** (zertifiziert)
- **Systemischer Coach** (GST München) für Einzelpersonen & (Startup)-Teams www.purpose-teams.com
- Dozentin für Teamentwicklung an der **Hochschule München/SCE**
- **Aktuelle Veröffentlichung:** Achtsamkeit für Start-ups – Katalysator einer neuen Arbeitswelt? [Link](#)



Aktuell

reduzierte Kosten für den Zertifizierungs-Kurs
(9.7. – 30.7.): 10.- p.P./Session, insg. 40.-

Fragen?

Email anja.vrany@gmail.com
M: 0177 5273567

Platz im Kurs sichern

Email anja.vrany@gmail.com

Kursgebühr (40.-) überweisen:

Paypal: paypal.me/anjavrany oder Banküberweisung:

IBAN DE67 7002 0270 0008 2574 18 (Verwendungszweck: Online-Meditation Juli)



Feedback von Teilnehmer*innen

Sich darauf zu besinnen, was mir wirklich wichtig ist - in dieser hektischen Phase - das war sehr hilfreich und inspirierend.

Workshop bei **LinkedIn Deutschland**

Jetzt verstehe ich, was Achtsamkeit mit mir zu tun hat
Impuls-Vortrag mit Q&A bei **LinkedIn Deutschland**

Ich kann mich besser in meine Kollegen reinversetzen - auch wenn's heiß hergeht. Das hat einiges verändert.

Workshop bei **Testbirds GmbH**

*Anja hat eine Atmosphäre geschaffen, in der ich mich schnell sicher gefühlt habe - inmitten meiner KollegInnen. Für mich nicht selbstverständlich... 8-Wochen-Kurs bei einer **Krankenversicherung***

Als Ärztin war ich bislang eher skeptisch in Bezug auf diesen „Achtsamkeitshype“. Aber in Deinem Kurs hat es Klick gemacht. Seit langem konnte ich mal wieder runterfahren - und das in einer sehr schwierigen Phase... Danke!

Teilnehmerin am Online-Kurs