



Transzendente Meditation

nach Maharishi Mahesh Yogi



Transzendente Meditation ist eine viele Tausend Jahre alte und hoch effektive Methode, welche den Geist auf sehr einfache, angenehme und natürliche Weise zur Ruhe bringt. Weil Geist und Körper so eng zusammenhängen, kommt auch der Körper zur Ruhe, und zwar weit tiefer als im Tiefschlaf, während der Geist völlig wach bleibt.

In dieser tiefen Ruhe lösen sich Stresse und Verspannungen, die der Schlaf alleine heute nicht mehr lösen kann. Infolge der mit dem modernen Leben verbundenen Überbelastung sammeln sich diese Stresse und Verspannungen über Jahrzehnte hinweg im Nervensystem an und beeinträchtigen dessen Funktion mehr und mehr. Dies führt zu mannigfaltigen psychosomatischen Störungen und ernsthaften Erkrankungen.

Um Stresse zu lösen braucht man Ruhe, um tiefverwurzelte Stresse zu lösen, braucht man tiefere Ruhe. Die TM ermöglicht diese äußerst tiefe Ruhe und verbessert darum ganz natürlich die körperliche, geistige und seelische Gesundheit.

Die TM hat sich als wirksames Instrument zur Prävention und Heilung von Ängsten, Depressionen, Burnout, Schlafstörungen, Bluthochdruck, PTBS, Süchten, usw. erwiesen. Die Gesundheitskosten sanken um über 50%. Bei den über 40-Jährigen sogar um über 70%.

[Die TM- Forschung auf einen Blick: de.tm.org/forschung](http://de.tm.org/forschung)

(Strg-Taste + Klick, um Link zu öffnen)

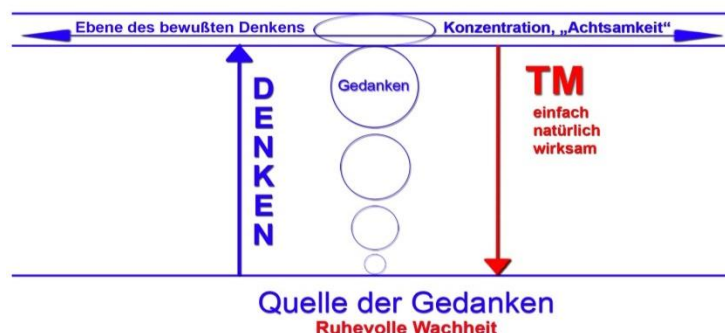
Mit über 700 Arbeiten, darunter [435 Peer Review-Studien](#), durchgeführt an 250 unabhängigen Universitäten und anderen wissenschaftlichen Instituten in 33 Ländern, ist TM die wissenschaftlich am umfassendsten dokumentierte Meditationstechnik. Veröffentlicht in über 100 weltweit führenden wissenschaftlichen Fachzeitschriften, bestätigen die Studien den Nutzen der TM für jeden Lebensbereich.

[TM im Vergleich zu anderen Meditationstechniken](#)

(Strg-Taste + Klick, um Link zu öffnen)

WICHTIG: Alle Methoden, welche auf Konzentration, Kontemplation, Suggestion oder "Achtsamkeit" beruhen, funktionieren nur an der groben Oberfläche (5-10%) des bewussten Denkens. (Man kann sich nicht auf etwas konzentrieren, das im Bereich des Unbewussten (90-95%) liegt. Darum halten alle diese Methoden den Geist an der Oberfläche fest. Man kann aber nicht wirklich in die Tiefe kommen, wenn man gleichzeitig den Geist an der Oberfläche festhält. Darum werden solche Methoden oft als mühsam und anstrengend empfunden.

In der Jahrtausende alten vedischen Tradition hat sich das WISSEN um den mühelosen und leichten Zugang zur Transzendenz erhalten, welches in anderen Traditionen verloren gegangen ist. Darum ist die TM wirksamer als zahlreiche andere Methoden.



Bitte kontaktieren Sie uns, falls Sie noch Fragen haben oder einen Kurstermin vereinbaren möchten.
TM-CENTER RATINGEN, Feldstr. 42, 40882 Ratingen, Tel. 02102-80875, mobil 01520-3323025
Doris Heil (doris.heil@meditation.de) Detlev Wulf (detlev.wulf@meditation.de)

Besuchen Sie auch unsere Webseiten www.meditation-ratingen.de, www.artoflife.de und www.artoflife.de/STRESSMANAGEMENT/ sowie die offiziellen Seiten der TM-Organisation in Deutschland www.meditation.de und www://meditation.de/wirkungen/



Transzendente
Meditation

Kurs zum Erlernen der Transzendentalen Meditation® Kursstruktur – Leistungen - Preise

VORGESPRÄCH

Abklärung individueller Fragen (15 Min.)

PERSÖNLICHE UNTERWEISUNG (ca. 1,5 Stunden)

Schritt-für-Schritt-Unterweisung in Transzendente Meditation

SEMINAR, 1.TAG (ca. 2 Stunden)

Transzendente Meditation: So üben Sie korrekt

Mit Erfahrungsbesprechung, gemeinsamer Meditation und Video.

SEMINAR, 2. TAG (ca. 2 Stunden)

Mechanismen der Stresslösung: Was passiert in der Meditation

Mit Erfahrungsbesprechung, gemeinsamer Meditation und Video.

SEMINAR, 3. TAG (ca. 2 Stunden)

Die kumulierenden Wirkungen von Transzendentaler Meditation: Ausblick auf das Ziel

Mit Erfahrungsbesprechung, gemeinsamer Meditation und Video.

SEMINAR nach 10 Tagen (ca. 2 Stunden)

Überprüfung und Analyse der Erfahrungen in den ersten 10 Tage Ihrer selbstständigen

Praxis Mit Erfahrungsbesprechung, gemeinsamer Meditation und Video.

LEBENSLANGER SUPPORT

Überprüfung und Korrektur Ihrer Meditationspraxis: im ersten Halbjahr

monatlich, ab dann jederzeit auf Wunsch (45 Min.). Mit Meditation.

WOCHENEND-VERTIEFUNGSKURS

Vertiefung der Erfahrungen durch angeleitete, intensivierende Praxis. Vermittlung leichter Yoga-Positionen und einer einfachen Atemtechnik.

(Die Gebühr für einen Wochenendkurs von 108€ ist in der Grundkursgebühr enthalten).

Nähere Informationen: www.tm-wochenende.de

TARIFE *(inkl. 19% MwSt., für Selbstständige steuerlich absetzbar)*

Standard: Normalverdiener € 1190,00

Familie: mit Ehepartner/Partner plus Kinder ab 5 bis unter 18 Jahren € 1785,00

Sozialtarif (Schüler, Studenten usw. bitte sprechen Sie uns an) € 595,00

Ratenzahlung: Bitte sprechen Sie uns spätestens 14 Tage vor Kursbeginn an

Bankverbindung: Maharishi Friedenspalast GmbH, DE37 8205 1000 0163 0748 01

Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden Die Gebühr ist vor Beginn vollständig auf das o.a. Konto zu zahlen.

Doris Heil & Detlev Heil-Wulf TM-Center Ratingen - Feldstr. 42 - 40882 Ratingen - 02102-80875 / 01520-3323025

doris.heil@meditation.de - detlev.wulf@meditation.de www.tm-duesseldorf.de