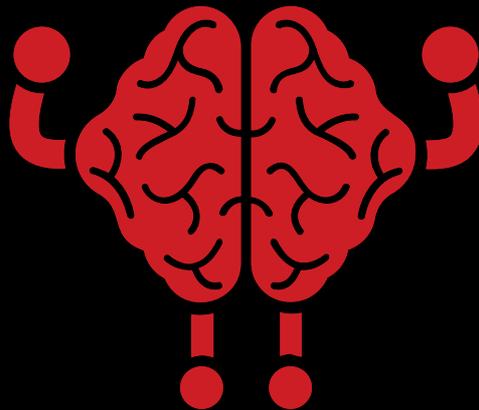


EINFÜHRUNGSKURS

# train your brain

Wissenschaftlich fundiertes Meditationstraining  
für Fokus und Entspannung.



Mehr Konzentration & Aufmerksamkeit

Stressreduktion

Verbesserte Klarheit des Denkens

Erhöhte Selbstregulation

Infos unter:

[www.gabrielalinder.com/trainyourbrain](http://www.gabrielalinder.com/trainyourbrain)

# ☀️ Lust auf eine Reise zu mehr innerer Ruhe und mentaler Stärke? 🌈

Hast Du Dir jemals gewünscht, Deinen Geist zu beruhigen, Deine Konzentration zu steigern und Stress einfach abperlen zu lassen? Dann bist Du hier genau richtig! 🧘🧠

Ich freue mich, Dich zum Grundkurs **"Train your Brain"** einzuladen, der Dich mit **wissenschaftlich fundierten Meditationstechniken** auf eine Entdeckungsreise durch Deinen eigenen Geist mitnimmt. In gemütlicher Runde werden wir gemeinsam lernen, wie Meditation nicht nur Fokus und Entspannung fördert, sondern auch die Konzentration stärkt und den Stress des Alltags minimiert. Keine komplizierten Mantras oder esoterisches Tamtam – nur praktische Übungen, die sich leicht in Deinen Alltag integrieren lassen. 🌱

## Was erwartet Dich?

- ✨ Entspannende Meditationstechniken
- ✨ Tipps für mehr Konzentration im Alltag
- ✨ Stressreduktion durch Atemübungen
- ✨ Klarheit des Denkens durch einfache Methoden
- ✨ Selbstregulation für mehr Ausgeglichenheit

## Winterkurs

 **Termine:** 6., 13., 20. und 27. März 2024 ⌚ Uhrzeit: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

## Frühlingskurs

 **Termine:** 1., 8., 15. und 22. Mai 2024 ⌚ Uhrzeit: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

## Sommerkurs

 **Termine:** 3., 10., 17. und 24. Juli 2024 ⌚ Uhrzeit: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

## Herbstkurs

 **Termine:** 9., 16., 23. und 30. Oktober 2024 ⌚ Uhrzeit: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

💰 **Investition: CHF 120.--**

Dieser Kurs ist für jeden zugänglich, der neugierig darauf ist, seine eigene Fähigkeit, den Geist zu lenken, zu erkunden.

Sichere Dir Deinen Platz für dieses entspannte, praxisnahe Training und lass uns gemeinsam den Weg zu einem gelasseneren Leben beschreiten. Meldet Dich einfach an und sei dabei!

📧 **Anmeldung:** [g.linder@seelenhaus-methode.eu](mailto:g.linder@seelenhaus-methode.eu)

🏠 **Ort:** Untere Hautgasse 14, 3. Stock mit Lift, 3600 Thun

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Dir zu meditieren und Deine Reise zu mehr innerer Balance zu starten.

**Bis bald!**  
Gabriela 🌈☀️