

# Meditation

## Der gute Start in den Arbeitstag

Gut in den Tag starten - mit gegenstandsfreier Meditation zum Gewahrsein des Tages. Meditation ist ein über Jahrhunderte hinweg tradiertes Verfahren der Körper- und Achtsamkeitsübung, zunehmend auch im Fokus der Wissenschaft, aufgrund der vielfältigen positiven und gesundheitlichen Wirkeffekte.

Besinnen auf „das Hier und Jetzt“. So starten wir bewusster in unseren Arbeitstag – körperlich, emotional und geistig wach.

### ZIELGRUPPE:

Mitarbeiter des REGIOMED Klinikums Coburg

### METHODIK:

Geh- und Sitzmeditation, Meditieren in der Gruppe

### Referent/-in:

CA Dr. med. Klaus Post, MBA,  
REGIOMED Klinikum Coburg

### Termine/Uhrzeit:

13.02.2019 06:30 - 07:30 Uhr  
20.03.2019 06:30 - 07:30 Uhr  
10.04.2019 06:30 - 07:30 Uhr  
22.05.2019 06:30 - 07:30 Uhr  
26.06.2019 06:30 - 07:30 Uhr  
17.07.2019 06:30 - 07:30 Uhr  
09.10.2019 06:30 - 07:30 Uhr  
20.11.2019 06:30 - 07:30 Uhr

### Veranstaltungsort:

REGIOMED Klinikum Coburg

### Teilnahmegebühr:

keine

### Hinweise:

Geschlossene Gruppe, maximale Teilnehmerzahl 8 Personen, Matten und Meditationskissen sind vorhanden

### Anmeldung bis:

16.01.2019