

# **Das kleine Meditationsseminar**

**Spiritualität trifft Wissenschaft  
Stille leben- Stille sein**

**Mit Helga Mohrmann & Carsten Müller**



Meist nehmen wir die Fülle des Augenblicks gar nicht wahr. Je schneller wir innerlich und äußerlich zu unseren Zielen hasten, desto weniger spüren wir, was Gelassenheit und Zufriedenheit sind. Auch immer wiederkehrende Gedanken ziehen uns weg und so bleibt das Leben ein unvollständiges Puzzle.

Mehr noch, der unaufhörlich fortlaufende Strom der Gedanken erzeugt in uns unnötig Unruhe und Stress, und macht unser Leben belastend und schwer; manchmal werden wir sogar krank davon.

Es gibt Möglichkeiten und Wege der persönlichen und individuellen Intervention, um zu mehr Ruhe und Klarheit zu gelangen. In diesem Seminar werden klassische Techniken der Meditation mit neuen Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Hirnforschung zusammen gebracht.

Einfach nur zu sein, bedeutet keine passive Resignation oder Flucht; vielmehr üben wir in den Meditationen, uns in die Einfachheit des Seins sinken zu lassen und uns dem Leben hinzugeben. Dabei werden wir begleitet von Aspekten der Wissenschaft, um diese Erfahrungen auch unserem Geist zugänglicher zu machen.

Wir erarbeiten gemeinsam Möglichkeiten, diese Erfahrungen und Erkenntnisse in unseren Alltag zu integrieren, um unser Leben glücklicher und stressfreier gestalten zu können.

Das Seminar ist für alle ehemaligen Teilnehmer unserer bisherigen Meditationskurse gedacht, als Gelegenheit im Sommer des Jahres wieder aufzutanken und Wissen zu erweitern. Außerdem ist dies natürlich ein Angebot für alle Menschen, die mehr Ruhe und Gelassenheit suchen und ihr Leben bewusst in die Hand nehmen möchten.

Die meisten Menschen sind so glücklich, wie ihr Geist es ihngestattet.  
Abraham Lincoln

## **Termin 2025**

**Stille Meditation** vom 07.November - 09.November 2025

## **Seminarort**

Bad Bevensen



Unterbringung und Verpflegung in der Europäischen Akademie Bad Bevensen

Anreise Freitag um 14.00 Uhr Seminarbeginn um 15.00 Uhr.  
Seminarende Sonntag um 12.00Uhr.

## **Investition**

290.- Euro ohne Unterkunft und Verpflegung.  
Zusätzlich ist die Unterkunft bei Ankunft an das Seminarhaus zu bezahlen.

## **Zahlungsbedingungen**

Der Seminarplatz ist nur durch eine schriftliche Anmeldung gesichert.  
Nach der Anmeldung wird von uns eine Anmeldebestätigung mit der Bankverbindung zugesandt. Die Seminargegühr vom 290.-Euro bitte 4 Wochen vor Seminarbeginn überweisen

## **Rücktrittsbedingungen**

Wird das Seminar auf Wunsch des Teilnehmers oder auf Wunsch der Therapeutinnen abgebrochen, erfolgt keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

**Organisation für  
Institut für Systemische Ausbildungen  
ISA-NORD  
Helga Mohrmann  
Forstenrieder Allee 66  
81476 München**



## Anmeldung zum Seminar

**Stille Meditation 07.November - 09.November 2025**

Vorname, Name.....

Strasse.....

PLZ/Ort.....

Tel./Fax tagsüber.....

Tel./Fax abends.....

E-Mail:.....

Ich erkläre, dass ich eigenverantwortlich an dem Seminar teilnehme.

Datum/Unterschrift.....