

# Meditation

Konzentration, Achtsamkeit, Respekt!

Entdecke dein volles Potenzial und erschaffe deinen inneren Frieden.

Meditation ist ein über Jahrtausende bewährtes Mittel, um Stress und Ängste abzubauen und zu entspannen, die Gesundheit zu fördern und Energie, Freiheit und Lebensfreude zu gewinnen.

Ich lade dich zu einem regelmäßigen Meditationsabend ein. Wir wollen verschiedene abwechslungsreiche Techniken kennenlernen und üben.

## Meditieren kann jeder!



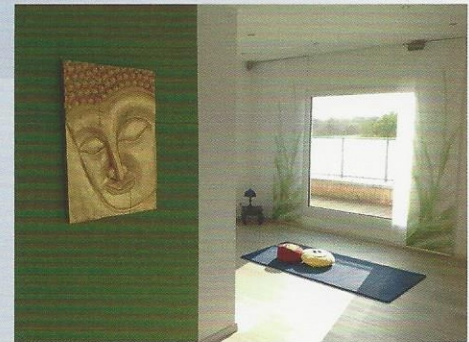
Coaching



Coaching

Weitere Infos sowie die Termine findest Du auf meiner Internet Seite:

[hjl-coaching.de](http://hjl-coaching.de)



**Hans-Jürgen Ludt**

Dipl.-Ing. - Master Coach, DVNLP

25469 Halstenbek  
Ostereschweg 94  
04101 404477  
0171 425 9990  
[www.hjl-coaching.de](http://www.hjl-coaching.de)  
[hjl@hjl-coaching.de](mailto:hjl@hjl-coaching.de)

Wenn du Lust hast,  
dann melde dich bitte telefonisch oder per eMail an.

