

MEDITATION

Das mentale Training der Erfolgreichen

Meditation & mentales Training

Mein einzigartiger Ansatz verbindet fernöstliche Meditation mit den State-of-the-Art-Erkenntnissen der Neurowissenschaft. In meinem Training bist du richtig, wenn du Techniken der Meditation lernen möchtest, die sich leicht in den privaten und beruflichen Alltag integrieren lassen.

Mehr Klarheit

Es gibt Macher und es gibt Träumer. Die meisten Menschen wissen nicht, was sie wirklich wollen und lassen sich vom Leben einfach nur treiben und verschwenden so das kostbarste Gut: Lebenszeit. Durch Meditation kannst du lernen, negative Gedanken ziehen zu lassen und dich immer wieder auf die Zielerreichung auszurichten. Dadurch können Ziele im Leben mit weniger Umwegen und spürbar schneller erreicht werden.

Mehr Fokus

Am Smartphone beim Besuch im Café, noch kurz die E-Mails vor dem Schlafengehen checken, morgens ohne Plan und Fokus in den Tag starten. Schlechte Gewohnheiten und digitale Ablenkungen machen es uns nicht leicht, unsere Ziele zu verfolgen. Wenn wir uns darüber bewusst werden, was wir tagtäglich denken und worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, können wir gezielt unseren Fokus auf das Erwünschte im Leben lenken.

Willst du dein Potential besser ausschöpfen?

Gruppenkurs 10er Karte: 300 CHF
(im Zeitraum von 4 Monaten einlösbar)
Kurszeiten:

Montags 20.00 – 21.00 Uhr

Sonntags 11.00 – 12.00 Uhr

Kursort: Beethovenstrasse 49, 8002 Zürich, 4. Stock bei Yogabriel
Tramhaltestelle: Stockerstrasse; 5 Min. Fussweg vom Paradeplatz



Viktoria Köstler

Anmeldungen und weitere Infos:
info@meditationfirst.ch
WhatsApp: +41 78 622 99 33
Keine Vorkenntnisse nötig.
Einstieg jederzeit möglich.
Privattrainings auf Anfrage.

www.MeditationFirst.ch
[#clarityforsuccessfulpeople](https://www.instagram.com/meditationfirst)



MEDITATION
FIRST

Mehr Erfolg

Du allein bestimmst, was Erfolg für dich bedeutet. Durch Klarheit und Fokus entwickelst du zwei der wichtigsten Erfolgsfaktoren im digitalen Zeitalter. Probiere es aus und entdecke, welches Potential in dir steckt und wie du in allen Lebensbereichen ein neues Level erreichen kannst!

„Ich helfe erfolgsorientierten Menschen, durch Klarheit und Fokus das nächste Level im Beruf und Alltag zu erreichen.“

Viktoria Köstler, Psychologin MSc ZFH & zertifizierte Meditationsleiterin

Vor einigen Jahren habe ich im Rahmen meines Psychologie-Praktikums am Psychologischen Institut der UZH, die Technik des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) - eine spezielle Form der Meditation - kennengelernt. Seitdem habe ich zahlreiche Kurse über Meditation und mentales Training besucht und meine eigene tägliche Meditationspraxis so angepasst, dass ich an jedem einzelnen Tag meinen Fokus auf positive Erlebnisse und Erfahrungen ausrichte. Diese Strategien gebe ich weiter, damit ich andere Menschen dabei unterstützen kann, ihre persönlichen Ziele zu erreichen.