

Ohjattu meditaatio – kevyemmin kohti tavoitteita

Tuottaja / toteuttaja

Anneli Päivänsara /
Päivänsara 2487690-4

Kohderyhmä

Parempaa stressinhallintaa,
palautumista ja visioiden
kirkastamista – yksin tai yhdessä!

Palvelukieli: Suomi

Toimitusaika

Vuoden ympäri

Toteutuspaikka

Lyhyelläkin varauksella
pääkaupunkiseudulla paikan päällä
tai etänä missä päin Suomea tai
maailmaa tahansa.

Osallistujamäärä ja kesto

1 henkilö tai vaikka koko organisaatio

Hinta ja maksuehdot

79 € (+ alv. 24 %) / kesto n. 20 min. / 1
hlö
179 (+ alv.24 %) / kesto n. 20 min. /
koko organisaatio

Hinta sisältää suunnittelutyöt.
Laskutus tilauksen jälkeen ennen
toteutusta. Peruutus veloitusetta 2
viikkoa aikaisemmin. Tätä
myöhemmistä peruutuksista
peritään 25 % normaali hinnasta.

Matkakulut yms. sovitaan aina
erikseen lähitapaamisissa.

Palveluiden kuvaus ja tavoite

Parempaa palautumista ja jaksamista, viisaampia päätöksiä

Pysähdy hetkeksi itsesi äärelle ja pohdi, mitä kehollesi ja mielellesi kuuluu juuri tänään. Entä teetkö oikeita asioita tavoitteiden saavuttamiseksi? Tuntuuko matka puurtamiselta ja suorittamiselta – vai iloiselta ja kevyeltä? Meditaatiohetkiin voidaan yhdistää aina joku pieni toive läsnäolon lisäksi.

Teemme päivittäin yli 90 % valinnoistamme alitajunnasta käsin. Siksi vaikutammekin meditaatiohetkessä **syvälle alitajuntaan saakka.**

Meditaatiossa hyödynnetään meditatiivisia ja hypnoottisia keinoja, NLP:tä sekä intuitiota ja tunnetyöskentelyä.

Erinomainen esim. tiimipäivän yhteyteen tai säännöllisenä työkaluna ajatusten ja uskomusten muuttamiseen!