

# HIGH ON ZEN

Gelassener im Alltag, effizienter bei der Arbeit

## Meditation und Achtsamkeitstrainings für Unternehmen

Meditation und Achtsamkeit bereichern unser Leben auf allen Ebenen – so auch bei der Arbeit. Zahlreiche internationale Studien belegen, dass regelmäßiges Meditieren einen positiven Einfluss auf unser Gehirn hat.

### Die Benefits von Meditation:

- **Körperlich** – Verringerte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und Stärkung des Immunsystems.
- **Geistig** – Mehr Leistung, Konzentration, Kreativität, Motivation und geistige Flexibilität.
- **Ganzheitlich** – Bessere Stressverarbeitung, erhöhte Resilienz, mehr Gelassenheit und Optimismus.

## WARUM MIT PERSÖNLICHER ANLEITUNG MEDITIEREN?

**Gezielt:** Das Angebot kann jederzeit den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst und es können gezielt aktuelle Themen adressiert werden.

**Anleitung:** Gerade für AnfängerInnen ist es wichtig, dass ein/e erfahrene/r ExpertIn sie in die unbekannte Welt der Meditation einführt und ihnen mit klaren Instruktionen zur Seite steht.

**Persönlich:** Es entsteht ein Vertrauensverhältnis und man wird stärker angeregt, regelmäßig dabei zu bleiben (als z.B. bei einer App). Die TeilnehmerInnen können sich mit Fragen an mich wenden, die ich vertraulich behandle.

**Das alles trägt stark dazu bei, dass sich die gesundheitsfördernde Wirkung der Meditation voll entfalten kann.**

# MEIN ANGEBOT

## Einstiegs-Angebot: Workshop

- Dauer: 60 bis 75 Minuten | Online per Zoom oder Live
- Theorie: Was ist Meditation? Wirkung und Benefits
- Praxis: Geführte Meditation
- **Investition: 270,00 EUR**

## Zur Vertiefung: Mehrwöchige Kurs-Pakete

- Dauer: 30 Minuten pro Session | Online per Zoom oder Live
- 4 - 8 - 12 Wochen-Pakete
- Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen
- Etablierung einer regelmäßigen Praxis als Voraussetzung für nachhaltige Ergebnisse
- **Investition: je nach Paket (380 | 750 | 1.050 EUR)**

## Nachhaltiger Benefit: Fortlaufender Vertrag

- Inhalt und Aufbau der Sessions wie bei den mehrwöchigen Paketen
- Meditation wird zum festen Bestandteil der Firmenkultur
- Verbesserte Gesundheit, Motivation und Kreativität
- **Investition: Je nach Laufzeit**

## BONUS: Aufzeichnung der Sessions für selbstständiges Üben | Worksheets mit Anleitungen & Informationen | Support per Email

Alle Preise sind Nettopreise zzgl. 19 % MwSt.

**DISCLAIMER:** Mein Angebot ersetzt keinen Arzt, Heilpraktiker oder Psychiater. Ich erstelle keine Diagnosen und gebe zu keinem Zeitpunkt Heilungsversprechen.



Ich bin **Noémie Cause**, Coach für Meditation und Achtsamkeit aus Berlin. Beides praktiziere und lehre ich seit vielen Jahren. Für meine Trainings bin ich nach Griechenland, Bali, Indien und zurück nach Berlin gereist. Mein Stil vermischt die verschiedensten Schulen: MBSR, Vipassana, aktive Meditationen, Pranayama (Breathwork) und ist für jeden zugänglich.

## KONTAKT

[www.highonzen.com](http://www.highonzen.com)

Email: [hello@highonzen.com](mailto:hello@highonzen.com)

Telefon: 0176-32443826

