

# Veranstaltungen

## „Meditation“ und „freudiges Kraft spendendes Singen“

Seit Februar darf ich mit Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, Montagnachmittag und Dienstagvormittag im Yogaraum die Veranstaltungen „Meditation – Weg zu innerer Ruhe, Kraft und Achtsamkeit“ sowie „Freude und Kraft durch Singen von Liedern aus den Kulturen der Welt“ anbieten. Ich bin ganz glücklich über den Zuspruch. Die Teilnehmenden sind ganz unterschiedlich mobil und bringen verschiedene Vorkenntnisse mit. Dies bereichert alle.

Da ich immer wieder darauf angesprochen werde, was wir in den Stunden so machen und wir uns immer über neue Teilnehmer freuen, hier einige Erläuterungen.

Meditation ist ein Weg zu innerer Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit - zu mehr Achtsamkeit und Bewusstsein. Achtsamkeit eröffnet uns einen Weg, es mit den alltäglichen Herausforderungen aufzunehmen und gleichzeitig unser Wohlbefinden zu verbessern. Es gibt ganz unterschiedliche Beweggründe zu meditieren:

Wollen Sie mehr Lebensfreude und Vitalität empfinden, Anspannung abbauen, innere Ruhe und Stille spüren, ganz im „Hier und Jetzt“ sein oder sind Sie einfach neugierig? Dann machen Sie doch einfach einmal mit. Mit Musik führe ich Sie über verschiedene Phasen in die Stille. Eine breite Palette von Meditationen zu unterschiedlichen Themen und variantenreiche Entspannungsübungen sorgen für Abwechslung. Ich habe eine umfangreiche Ausbildung als Entspannungs- und Meditationslehrerin absolviert und langjährige Erfahrung mit Meditationsgruppen.

Beim Singen von Liedern mit einfachen Texten und eingängigen Melodien aus den Kulturen der Welt schöpfen wir Kraft und haben viel Freude. Singen bringt gute Laune, inneren Frieden und Verbundenheit. Durch gemeinsames Singen werden wir ruhiger und verbinden uns mit unserem Herzen und unserer Seele. Am schönsten ist es, mit anderen zu singen. Die Lieder begleite ich mit meiner Gitarre.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, sind Sie herzlich eingeladen, wohlthuende, belebende und beruhigende Lieder mitzusingen.

Alle sind willkommen, auch diejenigen, die meinen, nicht singen zu können oder sich (noch) nicht trauen. Wir freuen uns über Mitsingende.

Das breite Repertoire von Liedern aus aller Herren Länder verdanke ich einer Chantleiter-Ausbildung - Chanten ist das Singen von eingängigen melodischen Liedern verschiedener Kulturen - und meiner langjährigen Erfahrung mit vielen Gruppen und Veranstaltungen.

Lesen Sie, was Teilnehmende zum Meditieren und Singen sagen: „Ich habe so viel Ruhe und Kraft geschöpft“. „Mir wurde vieles bewusster und klarer“. „Ich fühle mich wohl in der Gruppe und bin entspannt“. „Ich war ganz weit weg“. „Mir macht das Singen so viel Freude und es klingt in mir nach“. „Ich war danach so gut drauf“.

Das bin ich: Als Hotelfachfrau arbeitete ich einige Jahre im Ausland. Dem folgten verantwortungsvolle Positionen in großen Konzernen und Verbänden. Überall brachte ich mich mit viel Engagement ein. Ich wünschte mir jedoch mehr Menschlichkeit, einen tieferen Sinn meines Tuns und die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung.

Nach einem Intensivcoaching spürte ich vor 9 Jahren die Stärke nach 25 Jahren meine Festanstellung zu kündigen.

Eine breitgefächerte Ausbildung als ganzheitlicher spiritueller Coach ist eine solide Basis für meinen Wirkungskreis. Meine Aufgabe erfüllt mich sehr. Neben meinen Kursen in der Seniorenresidenz am Westpark, habe ich Praxisräume in Gräfelfing und bin Dozentin beim FrauenGesundheitsZentrum in München und verschiedenen VHS-Geschäftsstellen. Ich wirke in Hotels und Firmen und singe regelmäßig in einem Seniorenheim in München. Einzelcoachings und Gruppenveranstaltungen an besonderen Orten der Kraft im Kloster, auf der Insel, in den Bergen, am Meer, etc. sind ein weiteres umfangreiches Aufgabengebiet.

Mit Vorliebe radle und wandere ich in der Natur. Das begeistert mich und schenkt mir ganz viel Kraft. Ich lese gerne Biografien von starken weisen Frauen, reise und singe gerne und liebe asiatisches Essen.

Auf die kommenden Veranstaltungen mit bekannten und neuen Gesichtern freue ich mich sehr.

Herzliche Grüße

Julietta Haun