Erfolgsgeschichten

#schaffenwir

© privat

Entspannung

Ruhe, Klarheit und Freude ins Leben bringen

Astrid Wecht, Chill the monkey

Astrid Wecht unterstützt Menschen dabei, Meister der eigenen Gedanken zu werden und dadurch zu Ruhe, Klarheit und Freude zu gelangen.

Vor 15 Jahren habe ich mit Yoga und Meditation begonnen und bin mit vielen Fort- und Ausbildungen bei großartigen nationalen sowie internationalen Lehrern immer tiefer in das Thema eingetaucht. Mit einem Mix aus einfachen Meditations- und Körperübungen aus Hatha Yoga & Buddhismus begleite ich Menschen dabei, sich von den tobenden (Affen) Gedanken und belastenden Emotionen zu lösen. Ziel ist es sie hin zu einem klaren und freudvollen Geist zu leiten.

> "Wichtig ist mir dabei, auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen einzugehen und Übungen zu vermitteln, die einfach in den Alltag integrierbar sind."

Was mich außerdem auszeichnet, ist mein breites Verständnis für diverse Lebenslagen. Innerhalb von über 25 Jahren war ich bereits in Eigentümer geführten oder internationalen Konzernen tätig und durfte in verschiedenen Positionen, wie Führungsposition bis Elternteilzeit, Erfahrungen sammeln. Dadurch kenne ich, neben der spirituellen auch die vielfältige Berufswelt und die damit verbundenen Herausforderungen. Neben den "klassischen" Angeboten wie Einzelbegleitung und Reatreats, biete ich auch ein neues Format an: In "Zeit für Stille" schaffe ich innerhalb von vier Stunden einen Raum, indem man aus dem lauten und hektischen Alltag entfliehen kann. Die Teilnehmer lernen sich mit der inneren Stille zu verbinden, um dort alle Antworten auf offene Fragen zu entdecken. Ruhe und Klarheit kehrt ein. Glück & Freude ist und beginnt in jedem von uns. Yoga & Meditation führt uns zu diesem Bewusstsein. Das können wir selbst erfahren und nach außen tragen. Das ist der Ursprung und der Weg zu einer glücklichen und friedvollen Welt. Daran glaube ich. Und genau das möchte ich auch an viele Menschen weitergeben. Das ist mein Beitrag für eine friedvolle Welt. www.chillthemonkey.com

Online seit 21.02.2020 (Aktualisiert: 21.03.2023)