

# Kurs: Meditieren für Mamas und Papas



MARANANDA  
Stille - Raum - Klang



**„Diese stillen Augenblicke können für uns die kostbarsten werden;  
und wie das Salz im Teig dem Brot erst den guten Geschmack gibt,  
so gibt erst die Stille unserem Leben die richtige Würze.“**

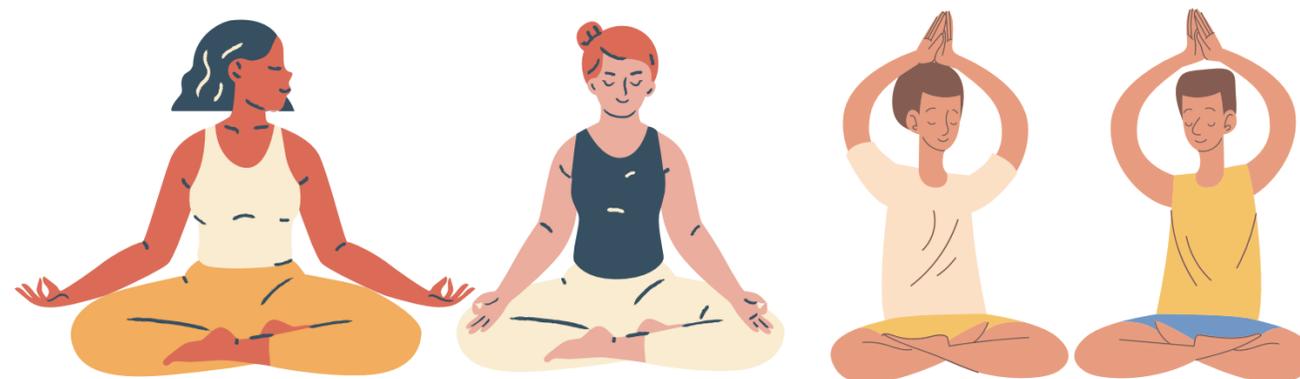
**Gertrud Hirschi**



**MARANANDA**  
Stille - Raum - Klang

# Meditation als Tool für ein ausgeglichenes Eltern-Sein

- Das Eltern-Sein birgt so manche Herausforderung. Meditation kann uns dabei helfen einen klaren Kopf zu bewahren und uns in Gelassenheit zu üben. Beim Meditieren nehmen wir unsere Gefühle und Gedanken bewusst wahr und lernen achtsam und freundlich mit ihnen umzugehen.
- Beim Meditieren kommen wir ein Stück weit bei uns selbst an. Während wir im Alltag gedanklich oft überall gleichzeitig sind und viel multi-tasken, gerade als Eltern sehr viel für unser/e Kind(er) und andere da sind, kommen wir in der Meditation zur Ruhe und realisieren was wir persönlich in diesem Moment brauchen. Es ist also eine Praxis der "Selbstfürsorge".
- Wir lassen den Alltag für die Dauer der Meditationssitzung oder der bewegten Meditation hinter uns und bringen anschließend die Erfahrungen der Selbstliebe, des offenen Gewahrseins, der Konzentration und der Atem-Achtsamkeit Schritt für Schritt in den Alltag mit.



MARANANDA  
Stille - Raum - Klang

# Inhalte des Meditations-Kurses

Atmung

Bewegte  
Meditation

Meditation  
in der  
Stille

Meditation  
mit Klang

Erfahrungsaustausch

Entspannungs-  
& Achtsamkeits  
Techniken

Finden Deiner  
Meditations  
Haltung

Achtsame Yoga-  
Sequenzen



MARANANDA  
Stille - Raum - Klang

# Mein Angebot für Eltern

## Einzel-Event(s)

"Meditieren für Mamas  
und Papas"

## Semesterkurs

"Meditieren für Mamas  
und Papas"

## 8-wöchiger

## Meditationskurs

"Meditieren für Mamas  
und Papas"

## Offenes Treffen

"Meditationsgruppe für  
Mamas"

## 4-wöchiger

## Meditationskurs

"Meditieren für Mamas  
und Papas"



Individuelles Angebot  
nach Absprache  
[mara@mur.at](mailto:mara@mur.at)



MARANANDA  
Stille - Raum - Klang

# Über mich

Ich bin Mara Probst, seit 2020 glückliche Mama, Yoga- und Meditationslehrerin sowie studierte Musikerin. Die Musik lasse ich immer in meine Meditations-Einheiten und Kurse einfließen. Wir üben uns aber auch im Wahrnehmen und Verweilen in der Stille und nehmen uns dann wieder Raum für Bewegung, sei es beim Tanz oder bei sanften Yoga Sequenzen, ganz nach dem Motto von MARANANDA "Stille-Raum-Klang".

- Meditationslehrerin (ÖCERT)
- MA of Arts in Music HKB Bern
- BA of Arts Viola KUG Graz



MARANANDA  
Stille - Raum - Klang

# Interessiert?

Weiterführende Infos finden Sie auf <https://marananda.at/>

## **Kontakt:**

Mara Probst

Hermann-Bahr-Gasse 8

8020 Graz

Telefon: 0650 33 12 175

Mail: [mara@mur.at](mailto:mara@mur.at)



Ich freue mich über ein  
Kennenlernen bei einem  
persönlichen  
Gespräch und beantworte Ihre  
Fragen in der Zwischenzeit auch  
gerne per Mail!



MARANANDA  
Stille - Raum - Klang