

Eine einzigartige Technik

TM ist einzigartig. Sie unterscheidet sich grundlegend von allen anderen Meditations- und Entspannungsmethoden..

Einfach, effizient und unverfälscht

Transzendente Meditation ist einfach und effizient.

Jeder kann die Technik der Transzendentalen Meditation erlernen. Der Grundkurs ist so strukturiert, dass jeder – unabhängig von Alter, Bildungsstand, Glauben oder Herkunft – nach Ende des Kurses diese Technik korrekt für sich alleine zuhause ausüben kann.

Denn soviel ist klar: Erholte und ausgeruhte Mitarbeiter kommen motivierter zur Arbeit, erbringen eine bessere Leistung und helfen damit dem Unternehmen am meisten.



MEDITATION

Abschalten und auftanken mit Transzendente Meditation (TM)



Balance@Work GmbH

Lettenweg 118
CH - 4123 Allschwil

T +41 61 55 105 55
F +41 61 55 105 56
E info@balanceatwork.ch
I www.balanceatwork.ch



Was ist Energy+ ?

Energy+ ist ein Revitalisierungsprogramm von Balance@Work. Ihre Lebenskraft, Leistung, Kreativität, Attraktivität, Ausstrahlung und Lebensfreude werden gesteigert.

TM: Abschalten und auftanken

Viele Arbeitnehmer fühlen sich ausgelaugt und können sich in ihrer Freizeit gar nicht mehr richtig erholen. Was sich negativ auf die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und damit auf die Wettbewerbsfähigkeit der Firma auswirkt.

Stellen Sie sich vor: diese Realität kann auch umgekehrt auswirken. Erholte und ausgeruhte Mitarbeiter kommen motivierter zur Arbeit, erbringen eine bessere Leistung und helfen damit dem Unternehmen am meisten.

Über 350 publizierte Studien zeigen, dass die TM-Technik alle Bereiche unseres Lebens verbessert. Transzendente Meditation erzeugt einen Entspannungszustand, welcher der Stressreaktion genau entgegengesetzt ist.

Das Stressmanagement der TM stellt Ihre »Work-Life-Balance« auf natürliche Weise wieder her. Es eignet sich sowohl zur Stressprophylaxe als auch zur Besserung akuter Stresssymptome und hilft Ihnen trotz aller Hektik die Ruhe zu bewahren.

Praktische Vorteile im hektischen Alltag

Die TM-Technik ist ein höchst wirksames Anti-Stress-Programm:

- Verbessertes Gehirn Kohärenz, wird leistungsfähiger
- Erhöht das Konzentrationsvermögen
- Reduziert Stress und Ängste
- Besserung akuter Stresssymptome
- Stärkt die Widerstandsfähigkeit, bessere Engagement
- Reduziertes Kortisol (known as the "stress hormone")
- Reduziert Schlafstörungen
- Blutdrucksenkung und verbesserte Sauerstoffversorgung

Was passiert wenn ich meditiere?

Transzendente Meditation ist eine einfache, geistige Technik, mit der Körper und Geist eine einzigartig tiefe Ruhe erfahren. Auf natürliche Weise kommt der Geist zur Ruhe, bis er vollkommen still, aber hellwach in sich selbst ruht. Diese Erfahrung löst im Körper Stress und Müdigkeit auf und Sie sind energievoller, gelassener, denken klarer und haben mehr Freude am Leben.

Nur 15 bis 20 Minuten – zweimal am Tag

TM nimmt zweimal täglich nur 15 bis 20 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch. Während der Meditation sitzen Sie bequem und haben die Augen geschlossen. Sie können überall die TM-Technik ausüben, selbst in öffentlichen Verkehrsmitteln. Viele Meditierende stellen fest, dass sie trotz des zusätzlichen Zeitaufwands sogar Zeit sparen, dank des Zugewinns an Energie und klarem Denken.