



**SPRENG CONSULTING**

## **Business Meditation: die Kraft der Ruhe**

### **Grundsätzliches**

In der Natur spielen Gegensätze eine zentrale Rolle. Auf den Tag folgt die Nacht, auf die Flut die Ebbe, auf den heissen Sommer der kalte Winter (zumindest in unseren Breitengraden). Im Fachjargon spricht man von Polarität und weiss, dass sie für unser Wohlbefinden wichtig ist. Aber: unser heutiges Berufsleben zeichnet sich durch permanente Hektik und Leistungsdruck aus. Die digitale Welt führt zudem dazu, dass wir uns keine Pausen mehr erlauben. Wir bleiben dauernd in der Anspannung, verzichten auf Erholungsphasen und stören so die Polarität. Auf die Dauer kann dies nicht nur zu gesundheitlichen Schäden, sondern auch zu einem Leistungsabfall führen. Was wir doch vermeiden wollten!

### **Meditation als Möglichkeit zur Entspannung**

Schon die alten Yogis wussten um die Kraft der Ruhe. Sie beruhigten den Geist durch Atmungs- und Konzentrationsübungen, eben Meditation. Die moderne Wissenschaft bestätigt ihre Erfahrungen. Durch gezielte Entspannungstechniken kann unser Gehirn sich regenerieren. Wir sind wieder parat für neue Leistungen! Es gibt einige, auf die individuellen Bedürfnisse der modernen Menschen angepasste Techniken zur Meditation.

### **Meditation braucht Übung**

Niemand würde auf die Idee kommen, ohne Lauftraining einen Marathon zu absolvieren. Auch bei der Meditation gilt: Übung macht den Meister! Doch im Gegensatz zum Marathon dauert die tägliche Meditation nur wenige Minuten und kann an jedem Ort, zu jeder Zeit und ohne technische Hilfsmittel gemacht werden. Es braucht einzig etwas Durchhaltevermögen solange bis die tägliche Meditations-Einheit im Gehirn verankert ist und automatisch passiert.

### **Was ist speziell an der Business Meditation mit der Spreng Consulting?**

Neben der fundierten Ausbildung in Yoga und Meditation parallel zur Fachausbildung in Human Resources verfüge ich über Berufs- und Lebenserfahrung und kenne Grosskonzerne, Verwaltungen und KMU.

Business Meditation kann für Einzelpersonen oder Kleingruppen durchgeführt werden. Auf Wunsch auch auf digitalem Weg.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Elisabeth Spreng Troller

**Spreng Consulting**  
**Human Resources + Yoga**  
Aeschenvorstadt 21  
CH-4051 Basel

Telefon  
Mobile

061 271 87 00  
079 453 34 56

[spreng@sprengconsulting.ch](mailto:spreng@sprengconsulting.ch)  
[www.sprengconsulting.ch](http://www.sprengconsulting.ch)