



*Losgelöst von Raum und Zeit:
Durch Meditation die Schönheit der
eigenen Seele erleben*

umzugehen. Entspannung fördert das subjektive Wohlbefinden und erleichtert eine realistische Selbstwahrnehmung sowie die Bewältigung schwieriger Alltagssituationen.

Seine Mitte finden

Im Wort Meditation, wie auch im Wort Medizin, steckt das lateinische "mederi" (= das richtige Maß finden), welches wiederum stark mit dem Begriff Mitte verbunden ist. Der Mittelpunkt hat die Charakteristik, dass alles von ihm ausgeht und alles in ihn zurückkehrt. Meditation kann auch mit "in die Mitte gehen" umschrieben werden. Die Meditation ist eine optimale Methode, um Distanz zu unserem ruhe- und rastlosen Denken zu schaffen und in der Stille das Zentrum unseres Wesens, das völlig heil und unberührt von allem Geschehen ist, zu erfahren. Wenn wir ganz in der Gegenwart sind, sind wir in Kontakt mit einer inneren Quelle von Lebensenergie, aus der Liebe, Mitgefühl, Vertrauen und Kreativität entsteht. Die Quelle vielen Übels ist der ununterbrochene ruhelose Strom unserer

neren Ruhe und hat die Möglichkeit, Gefühlen nachzugehen, sie zu erkennen, zu benennen und zu beeinflussen. Neben dem körperlichen Wohlbefinden stellt sich eine positive Stimmung ein. Das Vermögen, dieses Gefühl auszusprechen, macht kommunikativer,

freier und sicherer in allen zwischenmenschlichen Beziehungen.

Man lernt abzuschalten vom Berufsalltag, der momentanen Lebenssituation, nimmt Abstand von belastenden Problemen. Man lernt aber auch, besser mit sich selbst und der Umgebung

body•LIFE

**Besuchen
Sie uns auf
unserer neuen
Homepage!**

www.bodylife.com

NEU!

body•LIFE präsentiert die Ergebnisse der traditionellen Analyse im Vorfeld der FITT 2005. Zum einen soll Folge werden, dass die deutschen Firmen nationale wie internationale Fitnessmarktes befragt und um ihre Marktschätzungen, Erwartungen und Ziele zur diesjährigen Fitness-Weltausstellung gebeten.

Faktum & Trends

Jahr	2004	2005	2006
Umsatz	100	110	120
Umsatzwachstum	10%	10%	10%

Um Antwort wird gebeten

Sind Ihre Werbemittel wirklich so gut, wie Sie glauben? Bevor Sie vorschreien und Ja antworten, machen Sie lieber den Test. Sie erhalten eine interessante Checklisten für Sie zusammengestellt.

Marketing mit erzielbarer Response

Start Posten - Mail... body•LIFE body LIFE