

# *Leben im Glück*

Anja Weiß – Marburg

**Transzendente Meditation**

**Pferdegestütztes Coaching**

**Blog**

[www.lebenimglueck.de](http://www.lebenimglueck.de)



## Transzendente Meditation



### **Kannst du dir vorstellen, ohne Grund einfach nur glücklich zu sein?**

Die TM ist eine einfache, leicht zu erlernende und mühelos auszuübende Technik, mit der wir den Denkprozess zur Ruhe kommen lassen, ihn überschreiten («transzendieren») und schließlich in die Quelle der Gedanken, in reines Bewusstsein, in vollständige Stille eintauchen. Die dadurch gewonnene, auch körperliche Ruhe ist tiefer als im Schlaf. Wir selbst sind dabei ruhevoll und wach. In dieser tiefen Ruhe werden tiefsitzende

Stresse gelöst, unsere Selbstheilungskräfte werden aktiviert, unser geistiges Potential wird stärker ausgeschöpft und unser Bewusstsein weitet sich. So leben wir mehr und mehr aus unserem Selbst heraus. Wir sind gesünder, glücklicher, kreativer und unser Handeln wird effektiver. Wir sind liebevoller zu uns selbst und entwickeln größeres Verständnis für andere. Der ganze Vorgang kommt völlig ohne Konzentration aus.

## Persönlichkeitsentwicklung – BewusstSeinsEntfaltung

Veränderung, um gesund und glücklich zu SEIN, beginnt in uns SELBST.

Das Glück, das wir vermeintlich in äußeren Umständen und Erlebnissen finden, ist meist nur flüchtig und von kurzer Dauer.

Wenn wir mit unserem innersten Selbst verbunden sind, empfinden wir Glück auch ohne äußere Notwendigkeiten oder Ereignisse.

Durch die **Transzendente Meditation** und/oder durch das **pferdegestützte Coaching** begleite ich Menschen, ihr Selbst immer mehr zu entfalten.



## Pferdegestütztes Coaching

### Frei von Theorie und Rollenspielen

Das Pferd dient uns als ehrlicher und wertfreier Spiegel unserer inneren Haltung, mit dessen Hilfe wir unsere Persönlichkeit und Kompetenzen weiter entwickeln können. Ein Großteil der Pferdekommunikation findet auf der Gefühls- und Energieebene statt.

Verstehen und verstanden werden ist das große Geheimnis einer jeden guten Beziehung – ob zwischen Menschen, zwischen Tieren oder eben auch zwischen Mensch und Pferd. Wir können uns vor Pferden nicht verstellen. Unsere Worte, Gesten und Handlungen sind heute oft angepasst, freundlich und ohne eigene kraftvolle Energie. Wir ersetzen das, was uns fehlt, mit künstlicher Dominanz oder Macht, fühlen uns aber nicht wirklich wohl dabei. Wir vertrauen zu viel auf Meinungen und Lösungsansätze von anderen, folgen dem Mainstream und verlassen damit permanent unseren eigenen kraftvollen Weg. Genau dadurch schaden wir vor allem uns selbst und hindern uns daran, erfolgreich und zufrieden zu sein. Bei dem Coaching mit den Pferden erfahren wir, wo wir authentisch sind in unserer Kommunikation und wo wir uns verändern möchten.





# „Sich glücklich fühlen auch ohne Glück, das ist Glück“

Marie von Ebner-Eschenbach

## Über mich

Mein Weg zu dem, was ich jetzt bin, wurde geprägt durch meine Familie und Menschen, die mich auf meinem Lebensweg ein Stück begleitet haben und noch begleiten. Außerdem mein Pferd, die Ausübung der Transzendentalen Meditation und die Achtung vor der Natur, in der alles einem wunderbaren Plan folgt.

### **Berufliche Schwerpunkte**

Persönlichkeitsentwicklung durch pferdegestütztes Coaching  
Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstseinsentfaltung und Stressmanagement  
durch Transzendente Meditation  
Veranstaltungsorganisation in einem Unternehmensnetzwerk  
Niederlassungsleitung im Personalmanagement  
Krankenversicherungsmanagement einer gesetzlichen Krankenversicherung

**Anja Weiß**

St.-Florian-Str. 7a | 35041 Marburg | Tel.: 0 64 20 – 83 97 719

[www.lebenimglück.de](http://www.lebenimglück.de)