

# Awakening the Mind

## Meditation und EEG-Feedback

Workshop mit  
Dr. Matthias Jacobi und Annette Gudde



17. – 19. März 2023

Iserlohn

## Awakening the Mind

Während des 3-tägigen Workshops haben Sie Gelegenheit verschiedene Bewusstseinszustände zu erforschen, speziell den so genannten **“Awakened Mind“**, einen Bewusstseinszustand von außerordentlicher Tiefe und Klarheit.

•

Wir arbeiten mit besonderen geführten Meditationen und Entspannungstechniken, die Sie auch im Alltag anwenden können.

•

Während der Meditation wird mit einem EEG-Gerät (Mind Mirror™) Ihr persönliches Hirnwellenmuster bestimmt. So entwickeln Sie ein Gespür dafür, wie es sich anfühlt, wenn Sie in Alpha oder Theta sind.

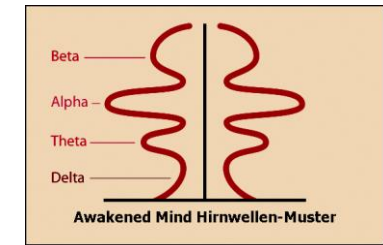
•

Die Messung Ihrer Hirnwellen hilft Ihnen, durch gezielte Übungen Ihre Meditation zu vertiefen und das kreative Potential Ihres Unterbewusstseins zu nutzen.

•

Die Methoden dieses Workshops sind nicht an eine bestimmte Tradition oder Meditationsweise gebunden. Das Seminar eignet sich für Anfänger ebenso gut wie für fortgeschrittene Meditierende.

Annet Gudde und Matthias Jacobi haben ihre Ausbildung („Awakened Mind Practitioner“) von Anna Wise erhalten, einer führenden Expertin für Bewusstseinsentwicklung und Hirnwellentraining. Sie ist Autorin der Bücher *“The High Performance Mind“* (deutsche Ausgabe: *“Awakened Mind Training“*) und *“The Awakened Mind“*.



***Sei Herr deines Geistes - lass nicht zu  
dass er dich beherrscht.***

Zen-Spruch

***Meditation ist nicht der Weg zu einem Ziel.***

***Sie ist beides: der Weg und das Ziel.***

Krishnamurti



### Leitung:

#### **Dr. Matthias Jacobi**

ist Internist und Psychotherapeut und ist nach über 20 Jahren Erfahrung in verschiedenen Bereichen der Medizin jetzt als Coach und

Trainer in Unternehmen tätig.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit dem Einfluss des Bewusstseins auf Gesundheit, Kreativität und Spiritualität. Er ist Mitherausgeber und Übersetzer der deutschen Ausgabe des Buches "The High Performance Mind".



#### **Annette Gudde**

Ist seit vielen Jahren als internationale Unternehmensberaterin und Coach tätig. Seit ihrem Musik- und Klavierstudium am Konservatorium von Den Haag interessiert sie sich

für die Beziehung zwischen verschiedenen Bewusstseinszuständen und Spitzenleistungen („High Performance States“) sowie für Meditation und spirituelle Entwicklung.

Annette studierte Kulturgeschichte und ist MBA-Absolventin der University of California, Los Angeles.

## Wollen Sie...

- kreativer, intuitiver und flexibler werden?
- Ihre Entspannungsfähigkeit verbessern?
- Ihren Zugang zu tieferen Schichten Ihres Bewusstseins entwickeln?
- Meditation neu erlernen, vertiefen oder aus einem ungewöhnlichen Blickwinkel kennen lernen?
- mehr über Ihr Bewusstsein, über Neurofeedback oder Hirnwellen erfahren?
- praktische Ideen bekommen wie Sie Meditation in Ihren Alltag integrieren können?

## Dann...

laden wir Sie zu einem spannenden Workshop ein...

## Praktische Informationen:

Die maximale Teilnehmerzahl ist 7.

### **Seminarzeiten:**

Freitag 17. März 19:00 – 21:30 Uhr

Samstag 18. März 09:30 – ca. 18:00 Uhr

Sonntag 19. März 09:00 – 14:00 Uhr

### **Seminargebühr:**

450,- € incl. MwSt.

Darin sind Pausengetränke und Snacks enthalten.

**Die Anmeldung ist erst verbindlich mit Überweisung der Seminargebühr.** Die Bankverbindung senden wir Ihnen bei Anmeldung sofort zu.

Bei Abmeldung bis 30 Tage vor Beginn des Workshops wird die gezahlte Seminargebühr abzüglich 50 Euro erstattet, bei Abmeldung bis 14 Tage vorher 50%. Zu einem späteren Zeitpunkt ist eine Erstattung nur möglich, wenn der Platz durch einen anderen Teilnehmer besetzt werden kann.

### **Seminarort: SONAM,**

Gerichtsstraße 11, 58636 Iserlohn

**Anmeldung** und nähere Informationen bei:

#### **Matthias Jacobi**

Gertigstr. 13

D-22303 Hamburg

+49 - 40 - 28055517

matthias.jacobi@t-online.de

[www.hirnwellen-und-bewusstsein.de](http://www.hirnwellen-und-bewusstsein.de)

#### **Annette Gudde**

annette@gudde.nl