



# Meditieren mit Noémie

*Entspannter im Leben, fokussierter im Alltag*



Du interessierst Dich für Meditation,  
hast es aber noch nie ausprobiert, weil Du denkst:

- das ist nichts für mich,
- ich kann einfach nicht still sitzen,
- mein innerer Schweinehund ist stärker
- ich habe noch nicht die richtige Methode für mich
- gefunden,
- ich schaffe es einfach nicht, am Ball zu bleiben?

Ich weiß: Aller Anfang ist schwer.  
Doch Du bist nicht allein.

Verabschiede Dich von den Ausreden und lass Dich  
auf das Abenteuer ein! Wenn Du

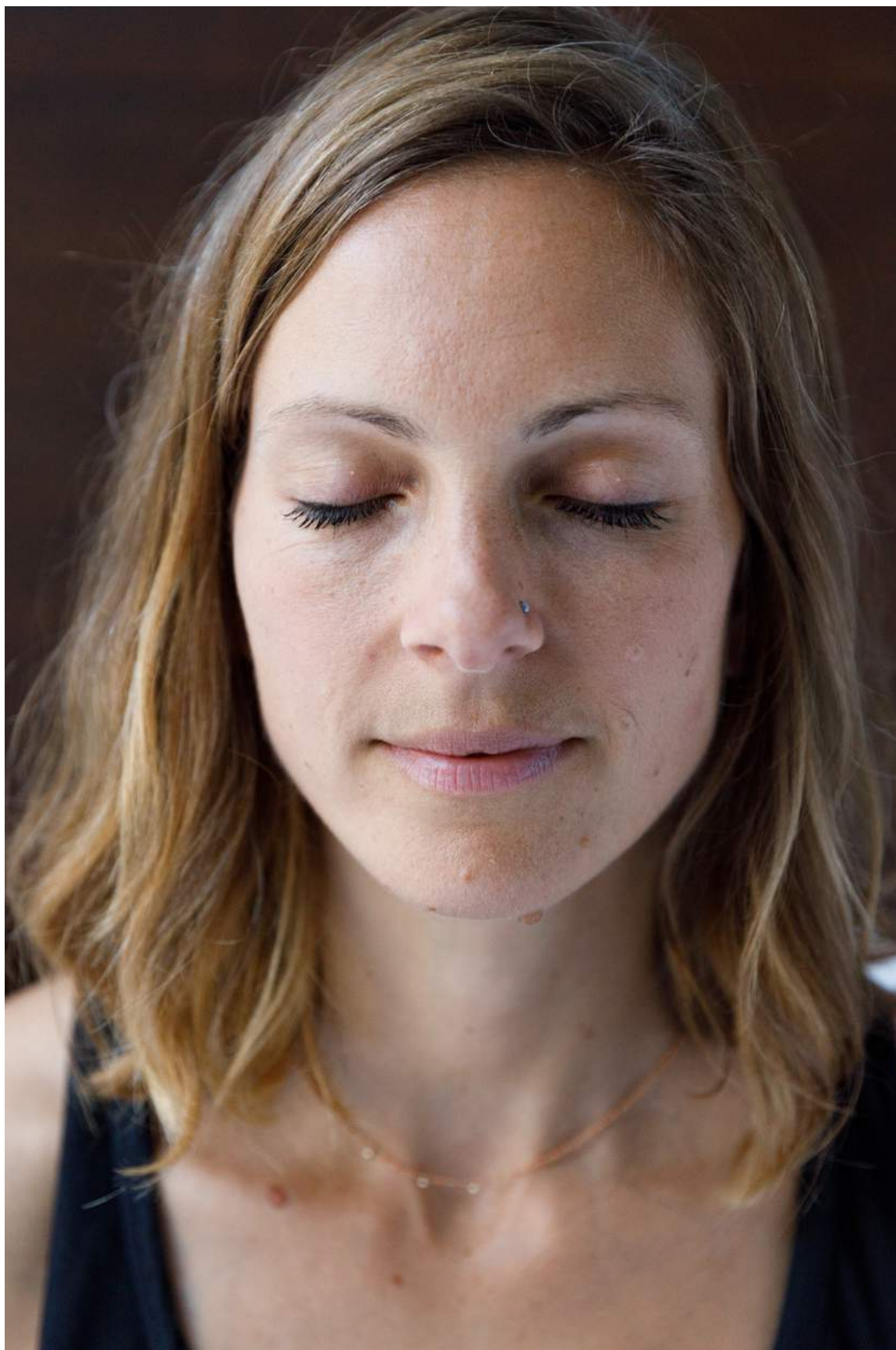
- Lust aufs Experimentieren hast,
- Deine eigenen Erfahrungen machen,
- Dein inneres Kind aufwecken
- und Deine Lebenslust wieder fühlen möchtest,

bist Du bei mir genau richtig.

Ich bin für Dich da und begleite Dich auf dem Weg!







## Warum meditieren?

Dass regelmäßiges Meditieren sich positiv auf das Gehirn auswirkt, wurde schon mehrfach wissenschaftlich bewiesen. Sie kann unser Stresslevel senken, die Gedanken beruhigen, Resilienz und Immunsystem stärken.

Wir sind gelassener, fokussierter, gesünder und glücklicher.

Das Gute ist: Meditation hat nicht zwangsläufig mit Spiritualität zu tun. Beim Meditieren geht es darum, präsent und wertfrei im Hier und Jetzt zu leben, sprich: achtsam zu sein. Sie ist für alle da und lässt sich in jedes Leben integrieren.



## Erwiesene positive Effekte regelmäßiger Meditation:

- Bessere Leistungsfähigkeit und Konzentration
- Stärkeres Immunsystem
- Steigerung der Kreativität und der geistigen Flexibilität
- Verringerte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol
- Bessere Stressverarbeitung und seelische Widerstandskraft
- Erhöhtes Glücksempfinden
- Weniger Entzündungsreaktionen
- Geringere Migräne-Anfälligkeit
- Verlangsamtes Altern

# Mein Angebot

Individuell meditieren in  
Online-Einzelsessions

Individual-Sessions sind genau das Richtige für Dich, wenn Du Dir **Intimität und zeitliche Flexibilität** wünschst.

Ich nehme Dich an die Hand und zeige Dir verschiedene Methoden der Meditation, damit Du für Dich selbst herausfinden kannst, was Dir gut tut. Ich halte Dich bei der Stange, motiviere Dich und beantworte Deine individuellen Fragen.

## **Paket 1: 4 Sitzungen (à je 30 Minuten)**

An 4 Terminen Deiner Wahl zeige und erkläre ich Dir Meditationen und wir meditieren gemeinsam. Live per Zoom.  
Preis: 150,00 EUR

## **Paket 2: 8 Sitzungen (à je 30 Minuten)**

An 8 Terminen Deiner Wahl zeige und erkläre ich Dir Meditationen und wir meditieren gemeinsam. Live per Zoom.  
Preis: 290,00 EUR

## **BONUS**

Als Unterstützung für die Zeit zwischen den Terminen stelle ich Dir Audio-Recordings zum selbstständigen Üben zur Verfügung.

Deine Fragen beantworte ich jederzeit per Mail.

# Warum mit persönlicher Anleitung meditieren?

- **Gezielt:** Ich kann mein Angebot jederzeit Deinen Bedürfnissen anpassen und gezielt Themen wie z.B. Stress, chronische Erschöpfung, diffuse Angst usw. angehen.
- **Anleitung:** Gerade für Anfänger ist es wichtig, dass ein erfahrener Experte sie in diese neuartige und unbekannte Welt der Meditation einführt und ihnen mit klaren Instruktionen zur Seite steht.
- **Vertraulich:** Du kannst Dich mit Fragen jederzeit an mich wenden.
- **Persönlich:** Einem echten Menschen gegenüber fühlt man sich persönlicher verbunden als z.B. einer App: Es entsteht ein Vertrauensverhältnis und Du wirst stärker anregt, regelmäßig zu meditieren und dabei zu bleiben. Dies trägt maßgeblich dazu bei, dass sich die gesundheitsfördernde Wirkung der Meditation voll entfalten kann.



# Über mich

Noémie Causse

07

Meditieren gehört seit Jahren fest zu meinem Leben. Sie hilft mir in stressigen Zeiten, gibt mir Kraft und Fokus – privat und im Job.

Mein Ziel ist es, die Freude am Meditieren zu vermitteln und zu zeigen, dass wirklich jeder meditieren kann. Ich unterrichte in Gruppen- und Einzelsessions, live und online, in sehr unterschiedlichen Settings: Vom Yoga-Studio über internationale Festivals bis hin zu Meditations-Retreats.

Mein Stil ist von Leichtigkeit geprägt und kombiniert Elemente verschiedener Traditionen mit Atemtechnik und Achtsamkeitsübungen des MBSR (mindfulness-based stress reduction | achtsamkeitsbasierte Stressreduktion).

## Ausbildungen & Trainings

- 8 Wochen MBSR-Kurs (Berlin)
- OSHO Meditation: In-Depth & Facilitator Training (Lesbos, Griechenland)
- 200 hours Meditation teacher training with Punnu Singh Wasu (Bali)
- 20 hours Basics of Pranayama mit Sri Nanda Kumar, Senior Iyengar Yoga Master (Online)



# Ich freue mich auf Dich!

Noémie Causse

+49/176-32443826

noemie@spiritandthecity.online

[www.spiritandthecity.online](http://www.spiritandthecity.online)

