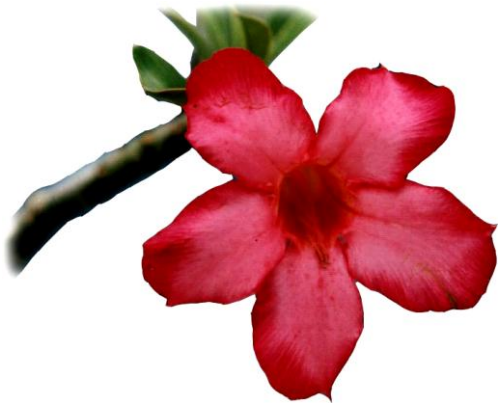


# Awakening the Mind

## Meditation und EEG-Feedback

Workshop mit  
Dr. Matthias Jacobi und Annette Gudde



2. – 4. November 2012

Hamburg

## 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.

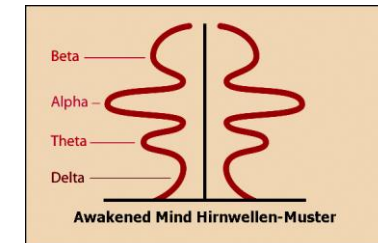
•

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 Hirnwellentherapie. Sie ist Autorin der Bücher *“The High Performance Mind“* 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".

## Co-Leitung:



**Annette Gudde** war in den letzten 12 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?

## Dann...

laden wir Sie zu einem spannenden Workshop ein...

## Praktische Informationen:

Die maximale Teilnehmerzahl ist 14.

### Seminarzeiten:

Freitag 2. Nov. 19:30 – 21:30 Uhr  
Samstag 3. Nov. 09:00 – ca. 17:30 Uhr  
Sonntag 4. Nov. 09:00 – 13:00 Uhr

### Seminargebühr:

320,- € incl. MwSt.  
Darin sind Pausengetränke und Snacks enthalten.  
**Frühbucherrabatt:** bei Überweisung bis zum 15.8.2011 295,- € incl. MwSt.

### Seminarort:

**ARDAS Hamburg**,  
Hohenesch 61, 22765 Hamburg  
(5 Minuten zu Fuß vom Bahnhof Altona)

### Anmeldung

 und nähere Informationen bei:

Matthias Jacobi, Tel.: 040-2805517  
Gertigstr. 13, D-22303 Hamburg  
matthias.jacobi@t-online.de

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

oder

Annette Gudde, [annet@gudde.nl](mailto:annet@gudde.nl)

Tel: +31-20-6256822

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

Bei Abmeldung bis 30 Tage vor Beginn des Workshops wird die volle Seminargebühr 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.