

*“Meditation is perhaps the most powerful tool for health.”*  
Woodson Merrell, MD

# Inner Silence

Dein erster Schritt in deine  
Meditationsroutine

- Online-

13.-17. Juli 2026,

07.00 Uhr

Pre-Course : 12.07.26, 19.00 Uhr

SUSANNE  
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | MINIMALISMUS

Hast Du auch schon oft gedacht, dass es eine gute Idee sein könnte, Dir regelmäßig Zeit für Meditation zu nehmen und bist dann doch nicht so richtig ins Tun gekommen? Oder du hattest schon eine regelmäßige Routine und sie ist einfach wieder im Trubel des Alltags verlorengegangen?

Es gibt viele gute Gründe, mit der Meditation anzufangen. Denn wie du vermutlich weißt, hat eine regelmäßige Meditationspraxis einen erheblichen Einfluss auf unseren Körper, unseren Geist und unser Nervensystem.

Dazu gehören, neben vielen anderen Aspekten :

- verbesserter Schlaf
- Stress und Ängste werden reduziert
- Der Cortisolspiegel wird gesenkt
- Der Blutdruck wird reguliert
- Mehr Klarheit und Fokus
- Mehr Ruhe und Ausgeglichenheit
- Verbindung mit unserer inneren Weisheit, Liebe und Güte

***Zusammen geht es leichter !***

*Darum möchte ich dich einladen, fünf Tage lang gemeinsam mit mir online zu meditieren. Wir treffen uns immer morgens für etwa 20-max. 30 Minuten um 07.00 Uhr via Zoom.*

*Du kannst dich ab sofort dafür per Mail an [yoga@susannebruenjes.com](mailto:yoga@susannebruenjes.com) anmelden. Einige Tag vor unserem ersten Treffen sende ich dir dann den Link für den Zoom-Raum zu.*

*Wenn Du magst, sei gerne schon am 12. Juli um 19.00 Uhr zum Pre-Course dabei. Hier bekommst du noch ein paar Informationen, die dich in den folgenden Tagen unterstützen können und wir stimmen uns mit einer kurzen Atemmeditation ein.*

*Kurz vor Kursbeginn bekommst du außerdem ein PDF mit Infos und Impulsen, die dich auf dieser kleinen Reise in deine Meditationsroutine begleiten.*

***Die Teilnahme ist kostenlos und ich freue mich, wenn du dabei bist.***

**Termine :**

**Pre-Course : 12. Juli 2027, 19.00 Uhr**

**Montag, 13. Juli bis Freitag 17. Juli 2026, 07.00 Uhr morgens via  
Zoom  
(Dauer 20-30 Minuten)**

*Natürlich ist es toll, wenn du jeden Tag teilnehmen kannst. Du kannst dich aber auch anmeldung, wenn du nicht an allen 6 Trminen dabei sein kanns.*

*Du hast noch Fragen? Schreib mir gerne!*

*Ich freue mich auf die gemeinsame Praxis!*

*Susanne*