



M e d i t a t i o n

Det handler ikke om at “tømme tankerne”, men om at blive opmærksom på dem – uden at lade sig styre af dem. Når du mediterer, vender du opmærksomheden indad og skaber kontakt til det sted i dig, hvor der er ro, klarhed og indre styrke.

Meditation er et enkelt, men dybt redskab, der kan forandre måden, du oplever dig selv og verden på - blive mere bevidst.

Når vi hæver bevidstheden, aktiverer vi frontallapperne i hjernen, som er den del af vores hjerne, der styrer planlægning, beslutningstagning, selvkontrol og refleksion. Ved at fokusere opmærksomt her gennem meditation og nærværstræning kan vi bryde automatiske mønstre og vaner, som ellers kører på autopilot. Det betyder, at vi bliver bedre til at træffe bevidste valg, regulere vores reaktioner og handle med klarhed i stedet for impuls. På den måde forbinder vi hjernens kognitive styrke med hjertets intuition, hvilket skaber større balance, nærvær og evnen til at leve mere autentisk i vores hverdag.

Regelmæssig meditation kan støtte dig i at:

- finde ro i kroppen og sindet
- skabe bevidsthed midt i tanker og følelser
- styrke intuitionen og forbindelsen til dit indre selv
- være mere til stede i livet, som det udfolder sig lige nu

Min tilgang – bevidst nærvær og jordforbindelse

Min måde at arbejde med meditation på er intuitiv, enkel og jordnær.

For mig handler meditation ikke om at opnå en særlig tilstand, men om at blive bevidst om det, der allerede er. Jeg guider dig til at finde ro i kroppen, åbne åndedrættet og skabe kontakt til det stille rum bag tankerne.

Derfra kan du begynde at mærke dig selv tydeligere – ikke som en præstation, men som en tilstand af nærvær. Meditation i mit univers er forankret i kroppen og i nuet. Det handler ikke om at flygte fra livet, men om at være mere til stede i det.

Lær at meditere

Du kan lære meditation på den måde, der passer bedst til dig:

🌸 1:1 enkelt gang eller forløb (4 gange)

Personligt tilpasset guidning, hvor vi sammen finder de teknikker og rytmer, der støtter netop dig.

Det kan være stille meditation, åndedrætsfokus, energimeditation eller guidede rejser.

Du kan prøve en enkelt session inden du evt. køber et forløb. Du kan også booke fra gang til gang.

Pris:

Kr. 600,- pr gang

Forløb á 4 gange, Kr. 2000,-

🌿 Gruppeforløb (4 gange)

Et nærværende fællesskab, hvor du lærer gennem både guidede øvelser og samtale.

Grupperne holdes små (2–3 personer), så der er plads til fordybelse, tryghed og individuel støtte.

Du tilmelder dig ved at skrive til mettemeyerlife@gmail.com.

Næste gruppeforløb starter til februar 2026 - Onsdagene 18.+25. februar samt 4. + 11. marts

Pris: Kr. 1000,-

Uanset formen får du redskaber til at bringe meditation ind i hverdagen – som et anker, du altid kan vende tilbage til, når livet kalder på ro og balance.

Jeg har en onlineuddannelse som meditationslærer fra Arhanta Yoga®, der er et Yoga træningsinstitut med sæde i Indien og Holland. Derudover er jeg uddannet mindfulnessinstruktør hos Sussanne Wexø.

Praktisk

- Du booker tid ved at kontakte mig på mail: mettemeyerlife@gmail.com, eller på sms 29453956.
- Du kan booke både fysiske- og onlinesessioner. Online vil foregå gennem Google Meet, og du vil modtage et link dagen før. Sørg for at kamera og lyd virker inden, så teknikken ikke skal tage din tid.
- Fysiske sessioner foregår på adressen Auroravej 25, 4300 Holbæk. Det er vigtigt, at du tidligst kommer 5 minutter før din tid.

Betalingsbetingelser

Alle priser er i danske kroner (DKK) og er momsfrie.

- Betaling sker forud for ydelsen, medmindre andet er aftalt skriftligt.
- Vi modtager betaling via bankoverførsel, MobilePay, eller anden aftalt metode.
- Danske Bank: 3409 13921563
- IBAN: DK4130000013921563
- BIC/SWIFT: DABADKKK
- MOBILE PAY: #58772
- Ved forsinket betaling forbeholder vi os retten til at udsætte eller aflyse ydelsen, indtil betaling er modtaget.
- Forløb kan afdrages efter aftale i rater. Overholdes ratebetalingen ikke, stopper forløbet øjeblikkeligt, og betalte rater tilbagebetales ikke.

Afbud og udeblivelse

- Afbud skal meddeles senest 24 timer før aftalt tid på sms eller e-mail.
- Ved senere afbud eller udeblivelse debiteres fuld pris, medmindre andet er aftalt.
- Vi forbeholder os retten til at ændre aftaletidspunkter i tilfælde af sygdom eller uforudsete hændelser, med besked til klienten hurtigst muligt.

Fortrydelsesret

- Fortrydelsesret gælder i henhold til gældende lov, typisk 14 dage ved køb af standardiserede ydelser online.
- For tjenester, der leveres på en fastlagt dato (fx clairvoyance-sessioner), kan du fortryde dit køb indtil 24 timer før det aftalte tidspunkt. Tjenesten kan desuden udsættes til nyt aftalt tidspunkt.
- De 14 dages fortrydelsesret på digitale varer, hvor materialet leveres øjeblikkeligt, bortfalder.
- Fortrydelse skal ske skriftligt via e-mail til mettemeyerlife@gmail.com eller på sms: 29453956.
- Ved køb af forløb, er der ikke fortrydelsesret.

Garanti

- Vi yder garanti for, at ydelser leveres professionelt, samvittighedsfuldt og i overensstemmelse med aftale og lovgivning.
- Vi kan dog ikke garantere specifikke resultater, da vores ydelser er vejledende og baseret på individuel vurdering og intuition.