

Meditation üben

ein Online-Angebot über acht 45-minütige Termine, das euch helfen kann, Meditation zu erlernen, Kontinuität im Üben zu entwickeln oder eure Praxis zu vertiefen

Termine: donnerstags 19.30 – 20.15

Kosten: 40€

3./10./17./24. September

8./15./22./29. Oktober

Der Kern der Meditation ist bewusstes, wertfreies Verweilen in der unmittelbaren Erfahrung. Das gesamte Leben findet in diesem unmittelbaren Augenblick statt. In dem Maße wie es gelingt, uns nicht von auftauchenden Gedanken und Gefühlen vereinnahmen zu lassen, sind wir frei.

Jon Kabat Zinn sagt: „ die eigentliche Meditation ist das Leben !“

Damit wir aber auch im Alltag jeden einzelnen Moment bewusst und ohne Verwicklung erleben können, benötigen wir das Geistesstraining über die formale Meditation.

Aufbauend auf einer Einführung in die Achtsamkeitsmeditation bietet dieser kleine Kurs, die Möglichkeit, in eine eigene Meditationspraxis hineinzufinden, Inspiration und Motivation zu stärken, dran zu bleiben sowie Hilfestellungen im Umgang mit Hindernissen zu erhalten.

Anbieten möchte ich dieses Training über die Freie Software JITSI.MEET: keine Registrierung oder Installationen erforderlich, voll verschlüsselt; einfach nur einen Link anklicken und schon bist du da. Möglichst PC/Laptop/Tablett mit Mikro und Kamera verwenden, sonst können wir uns nicht sehen.