

- psychologische Beratung
- Psychotherapie- alle Kassen -
- Supervision
- Lehranalyse
- Gutachten

SITZMEDITATION – ZAZEN - Übungsstunden

Der beste Verbündete, den wir uns wünschen können ist ein klarer, ruhiger Geist, der es uns ermöglicht, die wahre Schönheit unserer Welt zu erleben – außen wie innen. Ein einfaches Mittel, uns unseren Geist zum Freund zu machen und uns mit unserem Inneren zu verbinden, ist die uralte Übung der Meditation im Sitzen. Meditation ist eine Praktik der Entspannung und Zentrierung, mit der wir unsere Aufmerksamkeit nach innen lenken. Sie lehrt uns den rechten Umgang mit unserem Geist, und macht uns mit der Welt des Herzens vertraut. Dort, nur ein wenig abseits der Unrast des Geistes finden wir Frieden, Freiheit und heilende Kraft. Wir lernen, mit unserem Selbst in Kontakt zu bleiben, erkennen unsere Verbundenheit mit Allem und entdecken, dass es unser Geburtsrecht ist, ein Leben in Freude zu führen.

Die Übungsstunden bieten eine Erfahrung einfacher Prinzipien und Techniken der Meditationspraxis (wie z.B. Sitzhaltung, Atem, Konzentration und innere Ausrichtung), welche entscheidend sind für tiefe Meditation. Diese wenden sich an Menschen, die Meditation kennen lernen wollen, aber auch an jene, die ihre Erfahrungen vertiefen wollen.

Die Übzeit beträgt montags 1 Std.(2 X 25 Min.) Sitzmeditation im Wechsel mit kurzer Gehmeditation.

Mitbringen: Bitte bringen Sie falls vorhanden einen Sitzhocker oder Sitzkissen und alles was Ihnen hilft, über längere Zeit aufrecht und bequem am Boden oder auf einem Stuhl zu sitzen.

Übzeiten für Sitzmeditation:

jeden Montag (außer: Schulferien, Feiertag und 15. Mai & 24. Juli) jeweils von 19.15 Uhr- 20.15 Uhr. Bitte 5 Min. vor Beginn anwesend sein!

Unkostenbeitrag pro Termin 5.-€