

Einführung in die Meditation



"Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält"
Goethe

Die Kraft der Meditation

Es gibt unterschiedliche Meditations-Formen, die einen Einfluss auf unser Wohlbefinden und der Harmonisierung des Körpers und des Geistes herstellen. Sie unterscheiden sich durch die Sitzhaltung, Atemtechnik, Körperübungen und die Konzentration auf die Stille, Gedanken, Musik oder Wörter. Das Ziel jeder Meditation ist, sich für das eigene Bewusstsein zu öffnen und Erkenntnisse zu finden. Meditation lehrt uns, die Dinge ohne eigene Meinung, Ansichten, Vorstellungen und Vorurteile zu sehen und bringt uns Klarheit.

Durch völlige Entspannung können die Energien im Körper und Geist ungehindert fließen. Dieses harmonische Fließen der Energien ist Voraussetzung für Gesundheit und Vitalität. Deshalb ist die Meditation eines der besten Methoden um Stress abzubauen und geistige Klarheit zu erlangen. Mit der Meditation haben wir selbst die Möglichkeit, den Geist zu trainieren und unsere Gesundheit zu fördern.

Inhalte des Kurses

- Theorie, Praxis und Ziele der verschiedenen Meditation-Formen

Einführung in die Meditation 2018 - Kurs

2018	Themen	CHF
8. Januar 22. Januar	ZAZEN - DIE JAPANISCHE MEDITATION Diese Meditationsübung wird in vollkommener Stille und Achtsamkeit durchgeführt durch Zazen (Sitzmeditation) und Kinhin (Gehmeditation).	60
29. Januar 5. Februar	VIPASSANA - DIE MEDITATION DER EINSICHT Das Wort Vipassana wird meist mit „genaues Beobachten“, „Einsicht“, „Klarblick“ oder „Klarsicht“ übersetzt. Vipassana ist ein Weg der Selbstveränderung durch Selbstbeobachtung. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der engen Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist.	60
FR: 2. März 26. März	TIBETISCH-ANALYTISCHE MEDITATION Im tibetischen Buddhismus wird eine Meditationspraxis geübt, die verschiedene Techniken wie Konzentration und Analyse miteinander verbindet.	60
2. April Oster- montag	GEFÜHRTE MEDITATION Den meisten Menschen fällt es zunächst leichter, sich auf die Meditation einzulassen, wenn sie angeleitet wird. Bei dieser Meditation-Form werden Sie mit Worten und Musik in einen Zustand der meditativen Entspannung geführt.	30
30. April	AKTIVE MEDITATION Die aktive Meditation greift eine sehr archaische Form der Meditation auf, die Ihrem Körper und Geist zunächst einmal die Möglichkeit einer „Spannungsentladung“ gibt – wie bei einigen schamanischen Ritualen.	30

Zeit	Jeweils Montag . 19.00-21.00 Uhr (aussert Freitag, 2. März)
Kosten CHF.	30 pro Abend
Ort	ad fontes . Laurenzenvorstadt 85 . 5000 Aarau . www.adfontes.ch
Kursleitung	Annina Elisabeth Züllig . Ausbildung/Zertifizierung als Meditationsleiterin bei Lharampa Tenzin Kalden
Anmeldung	annina@adfontes.ch . oder SMS an 079 708 88 80