

Termine Einführung

13.01.2020; 10.02.2020; 09.03.2020

12.10.2020; 16.11.2020; 14.12.2020

jeweils von 17:30 – 18:30

Kosten: 5 EUR pro Abend

Übungsgruppe für Anfänger

jede 2. Woche, montags von 17:30 – 18:30
fortlaufender Kurs

Kosten: Spendenbasis

Wo?

Auskunft bei Kursleitung

bitte mitbringen

- warme, bequeme Kleidung
- dicke Socken
- Wolldecke oder Yogamatte als Unterlage
- Meditationskissen, falls vorhanden
- ein kleines Kissen

Kursleitung: Karin Limbach

MBSR-Lehrerin (IAS L. Lehrhaupt)

Tanzanleiterin Bibeltanz, meditative Tänze

(Sr. M. Gessner)

3-jähriges Kontemplationstraining (S. Haack)

langjährige eigene Praxis in Zazen und
Kontemplation

Weitere Auskünfte und Anmeldung

Kneipp-Verein Spiesen e. V.

Karin Limbach

Tel. 06821 – 9649280

Ute Born-Hort

Tel. 06821 – 9145900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

FÜR ANFÄNGER UND GEÜBTE

www.kneipp-verein-spiesen.de



STILLE MEDITATION

UND

ACHTSAMKEIT



FÜR ANFÄNGER

Ein Übungsweg für mehr Bewusstheit,
Lebensfreude und innere Freiheit

Meditation und Achtsamkeit ist ein Übungsweg, bei dem die Praxis der Achtsamkeit im Mittelpunkt steht.

Die Übung trägt zur geistigen und körperlichen Gesundheit bei und bietet zahlreiche praktische Lösungen im Umgang mit den Herausforderungen des täglichen Lebens. Sie führt zu einer größeren inneren Ausgeglichenheit und Zentriertheit und verleiht uns die Fähigkeit, mit den Unwägbarkeiten des Lebens, den Höhen und Tiefen, gelassener umzugehen. Die Wellen des Lebens, die in Form von Stress, schwierigen Herausforderungen, Krankheit, Verlust oder anderen schmerzlichen Erfahrungen unweigerlich auf uns zu kommen, können wir nicht aufhalten. Durch die Schulung der Achtsamkeit und Meditation wird es aber möglich, ihnen anders zu begegnen – mit mehr Klarheit und innerer Ruhe.

(L. Lehrhaupt)

Für wen ist Meditation und Achtsamkeit?

Der Kurs richtet sich an Menschen mit beruflichem oder privatem Stress, mit akuten bzw. chronischen Krankheiten, mit Ängsten,

Depressionen und an Menschen, die Meditation und Achtsamkeit erlernen und/oder vertiefen möchten.

Achtsamkeit bedeutet,
sich dessen bewusst zu werden,
was im gegenwärtigen
Augenblick geschieht

(Thich Nhat Hanh)

Positive Wirkungen von Meditation und Achtsamkeit

stärkt den gesamten Organismus und die Lebensfreude
verbessert das allgemeine körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden
vermehrte innere Ruhe und Gelassenheit
fördert das Konzentrations- und Leistungsvermögen
stärkt Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
führt in die Tiefe des eigenen Herzens und zur inneren Quelle

Die Übungen

Training der Achtsamkeit

Sitzmeditation und achtsames Gehen

sanfte Joga-Übungen

Body-Scan



Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

(Thich Nhat Hanh)