

„Ich will meditieren“

Spielst du immer mal wieder mit dem Gedanken meditieren zu lernen, weißt aber nicht so genau wie die Sache angehen. Es gibt viele Möglichkeiten in deiner Stadt, christliche oder buddhistische Angebote, MeditationsApps oder eben auch die MBSR Kurse, wie wir sie auch unterrichten.

Wir haben dieses kleine Kurskonzept entwickelt, um dir diesen ersten Schritt zu erleichtern. Nach diesen drei Wochen solltest du einen Einblick in die Achtsamkeitsmeditation gewonnen haben um für dich zu entscheiden wie deine Meditationspraxis weitergehen könnte.

Dieser Onlinekurs ist also sowohl als Einstieg in die Meditation gedacht als auch für Leute die die Achtsamkeitsmeditation kennen lernen möchten.

Um von dem Kurs optimal zu profitieren, empfiehlt es sich täglich 10-20 Minuten Übungspraxis einzuplanen.

Ablauf:

In den drei Terminen a 1,5 Std führen wir in die verschiedenen Meditationen (Geh- und Sitzmeditation, Bodyscan) ein. Es gibt jeweils einen theoretischen Input und die Möglichkeit sich über die gemachten Erfahrungen auszutauschen und auch Fragen und Anliegen zu klären.

Material:

Jede/r TeilnehmerIn bekommt die Meditationsanleitungen als MP3, damit zwischen den Terminen geübt werden kann.

Termine: 18.11., 25.11. und 02.12.2020

Kosten:

30,- Euro

Ort:

Online, per Zoom. (Voraussetzung dafür ist ein Raum, an dem du ungestört sein kannst)

Fragen und Anmeldung:

Kirsten Gerhardt, info@achtsamkeit-gerhardt.de

Nicole Arendt, info@nicole-arendt.de