

Meditation | Meditationskurs

Das Wort Meditation stammt ab vom dem lateinischen Wort meditatio „das Nachdenken über“ und bedeutet auch „zur Mitte ausrichten“ (lat. medius = die Mitte). Erholung und Pausen vom Alltag sind notwendig, wenn wir neue Kräfte sammeln und regenerieren können. Wer nicht abschalten kann verliert über kurz oder lang seine Leistungsfähigkeit und Gesundheit. In anderen Kulturen gehört die Entspannung zum Alltag, wie die tägliche Siesta, Tai Chi oder die Meditation.

Meditation ist eine in vielen Religionen geübte grundlegende religiöse oder spirituelle Praxis, bei der sich durch Achtsamkeits- und/oder Konzentrationsübungen der Geist beruhigen und sammeln soll. Insbesondere in östlichen Kulturen ist sie eine zentrale religiöse und teilweise bewusstseinsverändernde Praxis. Das Ziel vieler spiritueller Richtungen ist die Erleuchtung. Meditation lässt sich jedoch auch völlig religionsfrei betrachten und betreiben, einfach als ein Innehalten der Gedanken, als Stopp unseres permanenten inneren Dialogs.

Termine

Montags, 14-tägig (bzw. siehe Termine)
12.9. | 26.9. | 10.10. | 24.10. | 31.10. | 14.11. | 28.11. und 12.12.

Ort

Frankfurt-Bornheim
Berger Straße 200 – Praxis

Uhrzeit

20.15-21.15 Uhr

Dauer

fortlaufender Kurs

Preis

4-er Karte 50,-
8-er Karte 80,-
Einzelkarte 15,-



Vorstellung und Übung verschiedener Meditationstechniken, um:

- zu entspannen
- den Geist und das Bewusstsein zu klären
- die Gedanken zu beruhigen
- Eigenschaften zu manifestieren
- eigene Glaubenssätze zu erkennen
- alte Glaubens- /Denkmuster zu lösen
- das Loslassen zu üben und zu erreichen
- Antworten auf Fragen zu erhalten
- „aufgestaute“ Energie los zu werden
- sowie geführte Meditationen und Fantasiereisen

Wir meditieren nicht 60 Minuten ununterbrochen. Es geht darum neue Möglichkeiten zu entdecken, sich darüber auszutauschen und sich Zeit zu nehmen, um anzukommen

„Das alles ist Meditation: Ihr Haus in vollkommene Ordnung zu bringen, so dass es keinen Konflikt, kein Messen gibt, und dann ist in diesem Haus Liebe, dann kann der Inhalt des Geistes, der sein Bewusstsein ist, vollkommen von dem "Ich", vom "Ego", vom "Du" entleert werden.“

Krishnamurti