



Meditationen

Beschrieb:

Ob Neueinsteiger oder Profi, es spielt keine Rolle. Jede/r, die/der gerne meditieren möchte, ist herzlich Willkommen. Es gibt so viele unterschiedliche Arten, um zu meditieren, die meisten kennen jedoch nur die Art vom Stillsitzen und Nichts tun. Dies ist die klassische Methode, und für diejenigen, welche regelmässig meditieren, vielleicht sogar eine der schönsten. Doch für viele ist genau dies die Schwierigkeit. Wie sitze ich 20, 30 oder sogar 40 Minuten still, ohne zu denken oder mich zu bewegen?

Ziel einer Meditation ist meiner Meinung nach genau das: Entspannen, ausschalten, einfach mal an nichts denken und sich Zeit für sich nehmen. Meine Meditationen sind meistens geführt, daher fällt es oft leichter, den Alltag abzulegen. Die Art der geführten Meditation entscheide ich kurz vor Beginn, so kann ich die Gruppe erst einmal ankommen und mich inspirieren lassen, welches Thema (Geistführermeditation, Heilmeditation, mit dem höheren Selbst kommunizieren etc.) derzeit am besten wäre.

Wie kann Ihnen Meditation im Alltag helfen?

- Man kann die Dinge gelassener nehmen und wird innerlich ruhiger / lässt sich weniger schnell aus der Bahn werfen.
- Man ist aufnahmefähiger.
- Man spürt sich selber wieder besser und die Kreativität kann wieder steigen.

Wie läuft eine Meditationsstunde ab

In einer gemütlichen Atmosphäre werden Sie in Empfang genommen. Wir setzen uns auf Stühle in einem Kreis zusammen. Im Hintergrund läuft leise Musik und wir beginnen mit der Entspannung.

Die Augen sind während der ganzen Meditation geschlossen, Sie sollen sich aber dennoch frei und wohl fühlen. Wenn es Ihnen unbequem werden sollte – ändern Sie Ihre Sitzhaltung, wenn Sie husten oder niesen müssen, dann tun Sie es (so leise wie es eben in dem Moment gerade geht). Es ist keine Entspannung mehr, wenn man in einer unbequemen Haltung ausharren oder das Husten krampfhaft unterdrücken muss.

Sie werden von meiner Stimme geführt, zuerst in die Entspannung, dann auf die innere Reise. Wir meditieren jeweils 30-40 Minuten. Nach der Meditation bleibt immer noch etwas Zeit für Gespräche. So können wir uns in der Gruppe über die erlebte Meditation austauschen, falls gewünscht, oder auf Fragen eingehen.





Wie sollte ich mich kleiden?

Sie können in ganz gewöhnlichen Alltagskleidern kommen, es muss Ihnen einfach bequem sein. Zu enge, einschnürende Kleider würde ich Ihnen nicht empfehlen.

Wie gehe ich vor, wenn ich an einer Meditation teilnehmen möchte?

Sie können sich jederzeit, auch kurzfristig, für eine Meditation anmelden (telefonisch oder auch per E-Mail). Sie haben die Möglichkeit, sporadisch teilzunehmen oder wenn Sie regelmässig dabei sein möchten, können Sie ein 10er Abo lösen.

Kosten/Mitbringen?

Die Meditation kostet CHF 25.-- pro Lektion. Auf Wunsch kann ein 10er Abo für CHF 225.-- gelöst werden (bis 6 Monate ab Ausstellungsdatum gültig).

Wir meditieren in der Regel sitzend auf Stühlen. Wenn Sie jedoch lieber auf einer Matte liegen oder auf einem Sitzkissen meditieren, dann dürfen Sie Ihre Utensilien selbstverständlich mitnehmen.

Stoppersocken oder Hausschuhe sind in der kälteren Jahreszeit von Vorteil, da der Boden teilweise etwas kühl ist.

Anmerkungen:

An- und Abmeldungen sind erwünscht. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs).

Daten:

Jeden Mittwohabend
Zeit: 19.30h – 20.30h

Jeden Freitagmorgen
Zeit: 10.00h – 11.00h

Vollmondmeditationen finden an folgenden Daten statt:

Mittwoch, 27. März 2013, 19.30 h – 20.30 h
Montag, 22. Juli 2013, 19.30 h – 20.30 h
Mittwoch, 21. August 2013, 19.30 h – 20.30 h
Donnerstag, 19. September 2013, 19.30 h – 20.30 h
Dienstag, 17. Dezember 2013, 19.30 h – 20.30 h

