



Du kannst dich immer entspannen.

Offene

Meditations Gruppe

vom Körpergewahrsein zum Klaren Geist

Praxis für systemische Lösungen, Im Glaser 30, Freiburg - St. Georgen

jeden Mittwoch, 19 Uhr

Hier bist du eingeladen, dich mit Meditation vertraut zu machen und deine Meditationspraxis zu vertiefen. Wir schöpfen aus den überlieferten Erfahrungsschätzen erleuchteter MeisterInnen. Meditation ist eine Kunst die auf den Klaren Geist zielt. Den Zugang zum Klaren Geist erhalten wir nur über einen entspannten Körper. Das Besondere an dieser Meditationsgruppe sind sanfte Körperübungen zu Beginn der Praxis. Der Abend gliedert sich in zwei Phasen.

I. Körpergewahrsein entwickeln

Um beim meditieren eine angenehme Körperhaltung einnehmen zu können, wird in den ersten 45 Minuten des Abends eine Methode zum Körpergewahrsein eingeübt. Verschiedene neue und alte Methoden werden im Laufe der Praxis der Reihe nach vorgestellt: **Alexandertechnik, Qi Gong, Kundalini, Kum Nye, Matrix, Feldenkrais . . .** Auf diese Weise können Blockaden und Schmerzen gelöst und Fehlhaltungen korrigiert werden. Die entspannte Körperhaltung, im Sitzen, Stehen oder Liegen, ist eine wesentliche Hilfe um den Geist zu konzentrieren.

II. Einführung in Stille Meditation und Geistesruhe

Um die Kunst des Meditierens zu erlernen, werden Orientierungshilfen gegeben und eingeübt. Indem wir Körper und Geist entspannen, löst sich das zerstreute Anhaften an Gedanken und Emotionen. Wir erfahren einen konzentrierten, ruhigen Geist. Der unmittelbar erfahrene Geist, der nicht in Gedanken schwelgt und nichts fabriziert, wird Gegenwartsbewusstsein oder gegenwärtiges Bewusstsein genannt.

Anleitung Gabriele Schmalz: 20 Jahre Praxis für systemische Lösungen in Freiburg; Beratung, Coaching, Supervision, Systemaufstellungen; ausgebildet in systemischer Hypnotherapie und achtsamkeits-basierten Methoden. Viele Jahre Geistestraining bei Lehrenden aus der Tradition des tibetischen Buddhismus.

Auf Spendenbasis

KOMMEN UND MITMACHEN !

Telefon für weitere Infos: Gabriele Schmalz, 0761 / 45 370 76 oder Email an meditieren@setinvent.de