

PAUSE IM KOPF

DIE ANDERE ART ZU MEDITIEREN

Menschen meditieren, um zur Ruhe zu kommen, um ein Stück mehr bei sich anzukommen, um aus immer wiederkehrenden Gedankenschleifen auszusteigen, für eine kurze Zeit Pause im Kopf zu haben und darin etwas Frieden zu finden.

Die Wissenschaft sagt, Meditieren fördert die Konzentration, reduziert Angstzustände und depressive Verstimmungen und wirkt Schlafstörungen und chronischen Schmerzzuständen entgegen.

Doch wenn ich mit Menschen über das Meditieren spreche, erlebe ich immer wieder, dass viele das Meditieren scheuen, weil es ihnen nicht möglich scheint, eine längere Zeit am Stück still zu sitzen. Tatsächlich gibt es neben dem stillen Sitzen viele andere Arten zu meditieren. Es gibt geführte Meditationen, es gibt körperbetonte Meditationen, Meditationen mit Stimme, Meditationen komplett in Bewegung, Partnermeditationen.

In diesem Kurs möchte ich Dir fünf ganz unterschiedliche Meditationen vorstellen, damit Du die Meditation findest, die zu DIR passt. Alle zwei Wochen stelle ich dir eine neue Meditationstechnik vor, die du zu Hause ausprobieren kannst und deine Erfahrungen in der Gruppe teilen darfst. So begleiten wir uns gegenseitig bis zu zwölf Wochen auf dieser spannenden Reise. Ein Einstieg ist grundsätzlich zu jeder neuen Meditationstechnik, somit vierzehntägig, möglich.

| | |
|----------------|---|
| Termine | (dienstags von 19.30-20.45h): |
| 05.10 : | Einführung, geführte Meditationsreise |
| 12.10./26.10 : | Bodyscan (Achtsamkeitsmeditation: eine geführte Reise durch deinen Körper) |
| 02.11./9.11: | Kundalini Meditation (aktive OshoMediation: Schütteln, Tanzen, Sitzen) |
| 16.11./23.11: | HaraHerz Meditation (Eine Reise zum Hara, unserer stillen Mitte) |
| 30.11./07.12: | Stilles Sitzen (Vipassanameditation: angeleitetes Sitzen in Stille) |
| 14.12./21.12.: | Partnermeditation (Meditation in Zentradition) |
| Kosten | 15,-€ Einzelzahlung, eine Einheit der 10erKarte oder Abo-Nutzung des Yogatreffs |

Mein Name ist *Yvonne-Pilgram-Hoffmann*.

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte Mediatorin und systemische Beraterin mit eigener Praxis in Lindlar. Ich glaube ganz im Sinne des humanistischen Weltbildes daran, dass wir alle vollkommen sind und alle Qualitäten in uns tragen, um ein freudvolles, entspanntes, kraftvolles und authentisches Leben zu führen. Zudem bin ich stresserprobte Frau und Mutter, Natur und Bewegung sind meine Kraftquellen ebenso wie das Meditieren, das ich seit über 20 Jahren praktiziere.

