

Grundkurs Meditation – Ein Training des Geistes

10 Termine, jeweils 11:15-12:00 und 12:45-13:00 ABB Praunheim, Raum Fidas, Stühle können bleiben, Übungsleiter: Alfred Spill	
21.01.2020	Richtiges Sitzen Lernen von Haltung, Ruhe finden im Schweigen, Wahrnehmen von dem, was ist
18.02.2020	Meditation: Atem-Beobachtung Die meditative Kernübung zur Konzentration nach innen, zur Beruhigung des Geistes über den Atem. Finden von Klarheit über die Dinge, die den Geist beschäftigen.
17.03.2020	Fällt aus, auf Wunsch von ABB wegen gesundheitlicher Prävention
21.04.2020	Fällt aus, auf Wunsch von ABB wegen gesundheitlicher Prävention
19.05.2020	Meditation: Offenes Gewahrsein Übungen zur Wahrnehmung, wohin unsere Aufmerksamkeit treibt. Lernen von Beobachtung von dem, was ist. Lernen einer gesamtheitlichen Wahrnehmung.
16.06.2020	Meditation: Beobachtung der Gedanken Übungen zur Wahrnehmung, wie flüchtig unsere Gedanken sind. Wahrnehmung von Gedanken-Pausen. Lernen, nicht jedem Gedanken zu vertrauen.
15.09.2020	Meditation: Abstand und Kontakt zu Gefühlen Übungen zur Wahrnehmung, wie veränderlich unsere Gefühle sind und wie sie und beeinflussen. Lernen, was eine heilsame Beobachtungs-entfernung sein könnte.
27.10.2020	Meditation: Ich bin stabil wie ein Fels Übungen zur Stabilisierung des Selbstwert. Identifizierung und Konditionierung mit einem stabilen Umfeld, Bergmeditation.
03.11.2020	Meditation: Offenes Gewahrsein Wiederholungen der Übungen vor der Sommerpause
17.11.2020	Meditation: Ich schaffe das Übungen zur Wichtigkeit der eigenen Voreinstellung, Stärkung des Selbstbewusstseins. Lernen, der Angst keine Macht zu geben.
01.12.2020	Meditation: Körperwahrnehmung Der Körper spürt, was du denkst und fühlst
15.12.2020	Meditation: Empathie kommt zurück Übungen zur Erfahrung der Kraft durch Empathie und ihrer Wirksamkeit in der achtsamen Kommunikation. Meditation zur liebenden Herzengüte.
	Form eines Moduls 5 Minuten Eingangsstille zum Ankommen, Übungen zum Thema, Anleitungen zum Gebrauch im Alltag. 5 Minuten Ausgangsstille, mit Besinnung auf den Alltag