

Wann und Wo?

Montags (wechselnde Termine;
bitte im Büro erfragen)

von 14.30 - 15.30 Uhr

Bewegungsraum (1.6) oder in
der Natur

Treffpunkt- Leben im Alter e.V.
Kurfürstenring 31 in Werl

Kostenbeitrag 8 Euro pro Kurs

Eine vorherige, verbindliche
Anmeldung im Büro des
Treffpunkts ist erforderlich und
muss bis drei Tage vor
Kursbeginn erfolgen.

Es wird empfohlen
Schreibmaterial für Notizen
mitzubringen.
Für Arbeiten in der Natur bitte
dem Wetter angemessene
Kleidung tragen.

Projektleitung

Angelika Lockert



Ansprechpartnerin



Leben im Alter e.V.

Ellen Kirchhoff
Treffpunkt - Leben im Alter e. V.
Kurfürstenring 31
59457 Werl
☎ 02922-9275000
💻 treffpunkt-werl@web.de

Möglichkeiten der Meditation



Einführung in die Meditation

Meditation ist ein vielschichtiger Begriff und kann in verschiedenen Möglichkeiten praktiziert werden.

Es geht darum, Geist, Körper und Seele zur Ruhe kommen zu lassen.

Genau dies fällt uns Menschen oft schwer und kann zu Blockaden führen.

Durch stetiges und gezieltes Üben, kann Entspannung gelernt und einen Ausgleich zum Alltag gefunden werden. *finden.*

Nutzen Sie die Chance und probieren Sie es einfach aus!



Projektidee

Was in diesem Angebot praktiziert wird, sind mögliche Wege zu meditieren und Zugänge zu Meditationstechniken zu finden.

Beispiele, welche Formen thematisiert werden sind:

- Stille-Meditation
- Geh-Meditation
- Waldbaden
- Schamanisches Trommeln

Die unterschiedlichen Bereiche werden in einer Gruppe als fortlaufender Kurs bearbeitet. Sitzend auf Stühlen oder liegend auf einer Matte sowie bei schönem Wetter in der freien Natur kann die Meditation durchgeführt werden.

Finden Sie heraus, welche Meditationsform zu Ihnen passt und lassen Sie sich einfach auf diese Erfahrung ein.

Wirkungen der Meditation

Regelmäßige Meditation kann beruhigend wirken. Sie kann als Entspannungstechnik eingesetzt werden, um:

- Stress abzubauen
- Angst zu reduzieren
- die Konzentration zu fördern
- Selbstheilungskräfte zu aktivieren
- die Schlafqualität zu verbessern

