

Wann und Wo?

Ab dem **08.07.2019**

montags, 14-tägig

- im Sommer (März - August)

von 15.00 - 16.00 Uhr

- im Winter (September - Februar)

von 14.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt- Leben im Alter e.V.

Kurfürstenring 31 in Werl

Bewegungsraum (1.6) oder in der
Natur

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.

Für das Schamanische Trommeln
können, falls vorhanden, Trommeln
mitgebracht werden.

Projektleitung

Angelika Lockert

02922/2460

Meditationstrainerin

Reiki-Lehrergrad

Dipl. schaman. Beratung

Ansprechpartnerinnen



Leben im Alter e.V.

Simone Kautz

Ellen Schmidt

Treffpunkt-Leben im Alter e. V.

Kurfürstenring 31

59457 Werl

☎ 02922-9275000

💻 treffpunkt-werl@web.de

Mo bis Fr von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr



Leben im Alter e.V.

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. Genau das, soll in diesem Kurs vermittelt werden:

einen Zugang zu Meditation zu 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
- Chakra-Meditation
- 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
- einen Ausgleich zum Alltag

