

MEDITATION

... ohne Geheimnisse



6. - 8. Juli 2018 in Bad Wildbad

Eine Einführung in verschiedene Formen von Meditation mit Erika Erber

Heute werden viele Arten von Meditation mit unterschiedlichsten Wirkungen angeboten: Aber woran lässt sich erkennen, ob eine bestimmte Meditationsform die „richtige“ ist? In diesem Seminar werden verschiedene Formen von Meditation in geschützter Atmosphäre erforscht und reflektiert:

- Achtsamkeitspraxis als Basis für Meditation im Sitzen und Gehen
- „Gegenständliche“ Meditation mit bestimmten „Objekten“ bzw. Inhalten als Konzentrationshilfe
- „übergegenständliche“ Meditation
- psychologische & philosophische Ansätze; „spirituelle“ & „weltliche“ Ziele
- Kriterien für „richtiges“ Meditieren: Wann ist Vorsicht geboten?
- Wirkungen, Gefahren & Kontraindikationen: Gibt es auch „unerwünschte“ Nebenwirkungen?
- Einfache Körper- & Atemübungen des Yoga bereiten die Meditationen vor.

Kurszeiten: Freitag 18-20:30, Samstag 10-13 und 15-18:00, Sonntag 9-12:00 Uhr

Kursort : Katholisches Gemeindezentrum Bad Wildbad

Alle Unterrichtsmaterialien – außer Schreibbedarf – sind vorhanden

Kosten: 190.- €, Frühbucherrabatt bis 6. April 180.-€ (incl. Skriptum)

Anmeldung: Praxis Schmitt-Baerend, Uhlandstr. 16, 75323 Bad Wildbad, Tel +49 (0)7081-3703

Email: c.schmitt-baerend@t-online.de

Hinweise: Die Teilnahme am Seminar erfolgt in jeder Phase eigenverantwortlich. Yoga ist keine Therapie und kein Ersatz für medizinische Behandlung.

Anmeldebedingungen: Die Anmeldung ist mit Einzahlung der Seminargebühr verbindlich, ein Platz wird reserviert. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn werden 20% der Kosten einbehalten, danach der volle Betrag, es sei denn es wird ein Ersatz-TN genannt.

Bankverbindung: C.Schmitt-Baerend - IBAN DE5366690000010964682, BIC: VBPFDE66XXX



Leitung: Erika Erber

- Yoga, Meditation und Buddhismus seit über 30 J.
- Studium an der Universität Wien: Philosophie und Indologie. 20 Jahre Ausbildungsleiterin für „Yogalehrende BYO/EYU“
- Inhaberin des „Yoga7“ in Wien, www.yoga7.at
- **Buch:** „Achtsamkeit und Intersein. Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh“

