Kirche Koppigen

Meditation

8-sam-er durch den Alltag – 8 Meditationsabende

Vieles im Alltag machen wir unbewusst (automatisch). Das erleichtert uns den Alltag, wir müssen nicht jeden Tag wieder alles neu lernen.

Hinweise

Wenn wir den Alltag ausschliesslich im Modus «Autopilot» leben, dann fühlen wir uns am Abend müde, ausgelaugt und wissen nicht warum.
Achtsamkeitsübungen können uns unterstützen, bewusst aus dem Alltagstrubel auszusteigen und zur Ruhe zu kommen. Diese sind eine Vorstufe zur Meditation oder eine Möglichkeit, in die Meditation «einzusteigen», bewusst im Augenblick zu «sein».
Achtsamkeit und Meditation tragen dazu bei, auch im Alltag vermehrt aus unserer Mitte zu handeln.

- Wir erleben praktische Übungen und gehen in die Stille
- Wir werden zum Beobachter unseres Geistes
- Wir nehmen wahr, was in uns auftaucht
- Wir nehmen es zur Kenntnis und lassen es ohne zu bewerten wieder los
- Wir tauschen uns über die gemachten Erfahrungen aus, lernen so voneinander – miteinander

Das macht Sinn

Interesse und Neugier, sich auf die Meditationsübungen mit der Gruppe einzulassen.

Daten

jeweils **Dienstag, 19.30 bis ca. 21 Uhr** im Estrichsaal des Kirchgemeindehauses

Start

13. / 20. / 27. Februar, 5. / 12. / 19. / 26. März und 2. April

Leitung

Paul Schwaller, dipl. Lerncoach
Peter Herrmann, dipl. Yogalehrer, div. Weiterbildungen in Meditation

Anmeldung

Bis am 30. Januar 2024 bei Peter Herrmann:
Telefon: 034 413 10 75, E-Mail: peter.herrmann@kirchekoppigen.ch

Gruppengrösse

max. 12 Teilnehmende