



Anette Christoffel
Yogaschule

AusZeit – Meditation für Anfänger / Wiedereinsteiger

Die Kunst des Ausruhens, gehört zur Kunst des Arbeitens

Entschleunigen, innehalten, Abstand von der Hektik des Alltags gewinnen und Ruhe finden, einfach mal nichts tun müssen, sich einfach mal zurückziehen können. Meditation ist eine „Rückzugsmöglichkeit“, um den hektischen Alltagsgeist zu sammeln, auszurichten und in dieser Ausrichtung zu halten, um zu innerer Ruhe und Klarheit zu gelangen. Sie ist einfach erlernbar, erfordert jedoch etwas Geduld und Ausdauer.

Die vierteilige Workshop-Reihe „AusZeit – Meditation für Anfänger / Wiedereinsteiger“ ist als Einstieg in das Thema gedacht und macht vertraut mit verschiedenen Meditationstechniken und -möglichkeiten. Im Workshop werden auch die Hintergründe vermittelt, die auf einer wissenschaftlichen Grundhaltung basieren und aufzeigen, wie und warum es funktioniert. Meditation ein Hilfsmittel zur Selbsterforschung, -erkenntnis und -regulation.

Die vier Workshopteile bauen aufeinander auf und sind daher nur als Gesamtpaket buchbar.

AusZeit – Meditation für Anfänger / Wiedereinsteiger

Teil 1: Kraft der Meditation – wie und warum es funktioniert

Wie wir durch Meditation im täglichen Leben profitieren, auf welche Art und Weise wir es tun können und warum es funktioniert, diese Themen stehen im Mittelpunkt des ersten Teils der Workshopreihe. Es gibt viele Formen von Meditationsübungen. Egal, für welche wir uns entscheiden, wichtig ist, dass wir dabeibleiben und regelmäßig üben.

AusZeit – Meditation für Anfänger / Wiedereinsteiger

Teil 2: Grundlegende Meditationsübungen für Einsteiger

Die Erforschung von Körper und Geist stehen im Mittelpunkt jeder Meditationsübung. Im zweiten Teil der Workshopreihe bilden zwei grundlegende Techniken den Schwerpunkt, die schnell erlernbar sind.

AusZeit – Meditation für Anfänger / Wiedereinsteiger

Teil 3: Übungsmöglichkeiten im Alltag

Die Integration einer regelmäßigen Meditationspraxis in den Alltag ist eine besondere Herausforderung. Welche Übungsmöglichkeiten uns unser Alltag bietet, dazu gibt es Tipps, Übungsvorschläge und Anregungen im dritten Teil der Workshopreihe.

AusZeit – Meditation für Anfänger / Wiedereinsteiger

Teil 4: Dran bleiben, wie es gelingt

Im vierten Teil geht es darum, wie es gelingt, die Meditationspraxis im Alltag aufrecht zu erhalten und somit dem „Alltagswahnsinn“ entspannter, klarer und gelassener zu begegnen.