



Meditationskurs

Meditation ist ein kürzeres oder längeres Innehalten vom Getriebe des alltäglichen Seins.

Dabei wird die Aufmerksamkeit auf das weniger Offenbare gerichtet. Das kann je nach Ausrichtung die Natur des eigenen Wesens sein oder das Wesen der äusseren Natur. Die in der Meditation auftretende Ruhe hat einen hohen salutogenetischen Wert und gilt als probates Mittel zur Stressreduktion und zur Gewährwerdung der eigenen seelischen Situation. Entgegen landläufiger Meinung führt sie aber nicht aus- sondern in die Welt hinein. Meditation fördert die Verbindung zum eigenen Selbst und verbindet einen mit der Welt.

Doch wie meditiert man eigentlich?

Dieser fortlaufende, zweiwöchentliche Kurs beginnt mit einer Einführung in die Grundprinzipien der Meditation und beinhaltet verschiedene Meditationstechniken auf Basis der Achtsamkeits- und der anthroposophischen Meditation. Die einzelnen Abende dienen der Pflege einer regelmässigen Meditationspraxis im Allgemeinen und der Entwicklung einer spirituellen Menschenkunde.

Angeleitet wird der Kurs von Markus Buchmann

Der Kurs steht allen Interessierten – Anfängern wie Geübten – offen. Die «Lektionen» bauen zwar aufeinander auf, können aber auch sporadisch oder erst mal zum Kennenlernen besucht werden.

Kosten: 25 Franken /Abend

Anmeldung: markus.buchmann@swissonline.ch oder 077 425 11 04

Zeit: jeweils 19 – 21 Uhr

Ort: Seminarraum Baronenscheune, Badgasse 3, Winterthur

Start: Mittwoch 22. März

weitere Termine bis zu den Sommerferien: 5/19.4. 3/17.5. 14/28.6. 12.7.