



10-TEILIGER KURS

# MEDITATION

# &

# ACHTSAMKEIT

GANZ LEBENDIG GEGENWÄRTIG SEIN

**DIÖZESANHAUS KLAGENFURT  
TARVISER STRASSE 30**

**Einführung** | Sonntag, 20.9. | 9 bis 12 Uhr

**10-teiliger Kurs** | 20.9. bis 6.12.

**Kurstage** |

7 x Montags, 19 bis 20.30 Uhr

3 x Sonntags, 9 bis 12 Uhr



**Herbst 2020**

# GANZ LEBENDIG – GEGENWÄRTIG SEIN

## Meditation und Achtsamkeit

Die Begriffe Meditation und Achtsamkeit sind in vieler Munde und augenscheinlich in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen. So nutzen die einen ihre Auszeit in klösterlicher Stille, um Kraft zu tanken, andere wiederum Yoga oder Entspannungsverfahren im üblichen Freizeitprogramm. Die wissenschaftliche Forschung der letzten Jahrzehnte schildert eindrucksvoll, dass Meditation über ihren Entstehungskontext innerhalb der spirituellen Traditionen der Weltkulturen hinaus auch in ganz pragmatischen Kontexten bedeutsam ist und Wirkung entfaltet: als Methode des Stressmanagements oder der Entspannung, als Weg der persönlichen Entfaltung, als Möglichkeit, das gesundheitliche Wohlbefinden zu fördern.

## Formen und Wirkungen von Meditation

In diesem Kurs widmen wir uns **bewegungsorientierten Meditationsverfahren** – etwa Übungen aus dem Yoga oder der Gehmeditation – und solchen ohne Bewegung, der **Achtsamkeitsmeditation** – Fokussierung auf den Atem, oder das Üben in **Gewahrsein**.

Bei den **geführten Meditationen** wird dazu angeleitet, sich bestimmte Bilder vorzustellen, um in eine entspannte oder auch die Verarbeitung von Emotionen unterstützende Haltung zu kommen.

Die **regelmäßige Praxis** verändert das innere Erleben bzw. die Wahrnehmung des Meditierenden. Wissenschaftliche Studien deuten auf wachsende Tiefe und die Entwicklung des Bewusstseins hin. Wahrnehmung von Unruhe und Langeweile münden in Geduld und Ruhe. Qualitäten wie Klarheit, Wachheit, Verbundenheit, Selbstakzeptanz oder Hingabe stellen sich ein.

**Für Einsteiger und Geübte ab 35 Jahren**

## Information & Anmeldung

Bettina Bäck | 0664 / 1439668 | [bettina.baeck@yahoo.de](mailto:bettina.baeck@yahoo.de)

Meditations- u. Achtsamkeitslehrerin | Gestaltpädagogin | Erwachsenenbildnerin