

Meditation

Dein Weg zum Selbst

Ein Basis-Kurs für Einsteiger, Interessierte und Wiederkehrer
und alle, die sich selbst neu entdecken wollen!

Beginn: 25. September 2024
Dauer: 3 Monate, jeden Mittwoch
Ende: 18. Dezember 2024
Zeit: 18:30 bis 20:00, ca. 1,5 h
Ort: 2380 Perchtoldsdorf, Talgasse 4/2
Kosten: € 220,- Gesamt *)

Lern- und Erfahrungsraum:

- ∞ Theorie, Grundlagen, Sinn und essenzielle Punkte von Meditation
- ∞ Sitzen von 1 Stunde in Stille, mit Einleitung und teilweiser Begleitung
- ∞ Reflexionsrunde, Austausch in der Gruppe

1. Monat: Basis: **Einlassen und Verankern im Sein**

- ∞ Körper, Wahrnehmen, Spüren
- ∞ Atmung und das absichtslose Beobachten
- ∞ Fokus, Haltung und Konzentration

2. Monat: Aufbau: **Der Geistige Raum**

- ∞ Der Stille Raum und das Denken
- ∞ Das Annehmen und sein lassen
- ∞ Der Raum zwischen den Gedanken

3. Monat: Formlose Form: **Stille und Spirit**

- ∞ Unterscheidung von Selbst, Raum und dem Größeren
- ∞ In die Stille eintauchen, den Seinszustand halten und weiten lernen
- ∞ Bewusstes Sein und das Alles im Nichts

Für wen ist dieser Basis-Kurs gedacht:

- ∞ Menschen, die nach mehr Tiefe im Leben suchen und inneren Frieden finden wollen
- ∞ Für alle, die in einem konsumorientierten Alltag weder Erfüllung noch Frieden finden
- ∞ Wenn du Meditation kennenlernen oder deine Praxis vertiefen möchtest
- ∞ Oder einfach um grundlegend zu erfahren, dass da mehr ist, als es scheint

Was Meditation noch ist:

- ∞ Ein Ruhepol für Ausgleich und Entspannung
- ∞ Zeit ganz für dich und deine Verbindung zum Sein
- ∞ Deine Selbstpflege inmitten einer aus der Mitte gerückten Gesellschaft
- ∞ Ein Weg zum selbstbestimmten Sein, frei werden von Ansprüchen und Erwartungen

Was kommt danach? Am Ende des Basiskurses:

- ∞ Hast du eine solide Grundlage für bewusstes Sein geschaffen
- ∞ Hast du über Selbsterfahrung neue Zugänge zur inneren Ruhe gefunden
- ∞ Hast du die wesentlichen Elemente einer wirkungsvollen Meditationspraxis verinnerlicht
- ∞ Bist du bereit, deine Praxis selbstständig zu vertiefen und kannst auch an weiteren [Gruppenkursen](#) teilnehmen

***) Gemeinsam den Weg gehen! Bring einen Freund oder eine Freundin mit, und ihr erhaltet beide **20%** Rabatt auf den Kursbeitrag!**

Jetzt anmelden

Anmeldeschluss ist der 18. September 2024!

Weitere Informationen, Fragen & Anmeldung:

Markus Aigner
Tel. 0670 202 7616

kontakt@selbstsein.at



Selbst. Sein.