

Offener Meditationsabend

donnerstags 19.00 h — 21.30 h (nicht in den hessischen Schulferien)
- definitiv kein Einlass nach 19.15 h: Meditationsruhe

Kurzeinführung in die Meditation

Für Neulinge unserer Meditationstechniken gibt es vor jedem Offenen Meditationsabend (donnerstags) um 18.15 h eine Kurzeinführung in die Sitzhaltung und in die an diesem Abend geübte Meditationstechnik.

Hören — Reflektieren — Meditieren

Module über je sechs Abende, jeweils montags

Wir erforschen den Buddhismus - an jedem Abend gibt es einen Vortrag (Hören), eine Diskussion darüber (Reflektieren) und (optional) eine Meditation. Einzelheiten unter www.gelnhausen-meditation.de
6 Abende, jeweils montags 20.00 h, Gebühr 40,-- EUR

Meditationskurse

Individuell optimale Sitzhaltung, Atemachtsamkeit (anapanasati), Entfaltung positiver Emotion (metta bhavana), Körperachtsamkeit, Nur-Sitzen (Zazen), die fünf Meditationshindernisse und die fünf Methoden des Umgangs mit den Hindernissen, Ziele der Meditation, Arten der Meditation, Meditationslandkarte, Vorbereitung auf die Meditation (System S.P.I.E.L.)

Termine und weitere Veranstaltungen: www.gelnhausen-meditation.de

Muss ich mich für die Veranstaltungen anmelden?

Eine Anmeldung ist für die Offenen Meditationsabende nicht nötig, man kann einfach kommen und mitmachen (daher „offen“). Für Workshops und Kurse gibt es eine beschränkte Anzahl an Plätzen, daher ist eine rechtzeitige Anmeldung (mindestens zwei Wochen vorher) nötig.

Wie sind die Gebühren?

Ist bei der Veranstaltung keine Gebühr angegeben, dann kann man selbst entscheiden, was man in die bereitstehende Spendenschale legt.

Meditation am Obermarkt, 63571 Gelnhausen, Obermarkt 2

Weitere Informationen unter www.gelnhausen-meditation.de

E-Mail: horst@gelnhausen-meditation.de, Tel. 0 60 51 - 8 85 90 48 (AB)

Bürozeiten: in der Regel donnerstags 16.00 h - 18.30 h

v. i. S. d. P.: Horst Gunkel, Gelnhausen

Programmauszug

Meditation am Obermarkt

Gelnhausen



Meditation und Buddhismus

...einfach mal reinschnuppern !