

Offener Meditationsabend

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

Wir erforschen den Buddhismus - an jedem Abend gibt es einen Vortrag (Hören), eine Diskussion darüber (Reflektieren) und eine gemeinsame Meditation. Einzelheiten unter www.gelnhausen-meditation.de
6 Abende, jeweils dienstags 19.00 h, Gebühr: 40,- EUR

Großer Workshop Meditation

Ein Wochenende — stetiger Wechsel zwischen Theorie und Praxis:

Praxis: Sitzhaltung, Atemachtsamkeiten, Entfaltung positiver Emotion, Reines Gewahrsein, Gehmeditation und body-scanning

Theorie: Meditationshindernisse und angemessener Umgang damit, Vertiefungsfaktoren, Meditationsziele, Meditationslandkarte, S.P.I.E.L.

19. Februar 2010, 18.00 h — 21. Februar 2010, 13.30 h — 60,- EUR

01. Oktober 2010, 18.00 h — 03. Oktober 2010, 13.30 h — 60,- RUR

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 Studienkurse gibt es eine beschränkte Anzahl an Plätzen, daher ist eine rechtzeitige Anmeldung (mindestens zwei Wochen vorher) nötig.

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 2010

Meditation am Obermarkt

Gelnhausen



Meditation und Buddhismus
...einfach mal reinschnuppern !