

**DIENSTAG**

**GAST-VERANSTALTUNG**

**DIENSTAG, 20. SEPTEMBER 2011 / 20.00 UHR**

**EINFÜHRUNG IN DIE STILLE-MEDITATION**

UND VORBEREITENDE ÜBUNGEN ZUR KÖRPERWAHRNEHMUNG

MIT **ELIMAR KOSSENJANS**

Lehrerin und Heilerin in eigener Praxis



STILLE-MEDITATION dient dem Aufbau von Konzentration, Präsenz und Achtsamkeit und kann zu Klarheit, Liebe und tiefem Frieden führen. Dieser Versenkungsweg ermutigt dazu, Anhaftungen an vergängliche Gedanken, Bilder, Sinneswahrnehmungen los- und sich in den wahren Wesensgrund einzulassen. Das geschieht in der Übung der Bewusstseinsammlung mit dem Fokus auf Atem, Wort oder Laut oder in der Übung der Bewusstseinsentleerung – Lauschen in die weite Stille.

Dieser mystische Weg berührt nicht nur die innere Erfahrung, sondern kommt als Integration in den Alltag zum Ausdruck. Das kann sich in höherer Belastbarkeit, vertrauensvoller Gelassenheit, größerer Freiheit und mitfühlendem Engagement zeigen.

Die Übung der Stille-Meditation wurde und wird in allen Kulturen praktiziert. Sie ist konfessionsübergreifend und in unserem Kulturkreis besonders durch den Kontemplations- und Zen-Meister Willigis Jäger wieder belebt worden. Die Meditationsabende wurzeln in dieser Tradition.

Die Einführung in die Stille-Meditation erfolgt durch Körper- und Atemwahrnehmung, Bewusstseinsammlung (Atem, Laut oder Wort), Bewusstseinsentleerung (reine Aufmerksamkeit), Vorträge, Gespräche und Tönen.

Eine Veranstaltung  
von und mit  
**ELIMAR KOSSENJANS**  
8 Euro / 5 Euro ermäßigt  
Infos unter  
[www.heil-raum.de](http://www.heil-raum.de)

