

# DIENSTAG, 13. APRIL 2010 / 20.00 UHR

Kostenbeitrag: 8 Euro / 6 Euro ermäßigt

## STILLE MEDITATION

### MIT VORBEREITENDEN ÜBUNGEN ZUR KÖRPERWAHRNEHMUNG

Die Übung der Stillen Meditation wurde und wird in allen Kulturen praktiziert und dient der Entwicklung von Klarheit, tiefem Frieden, vertrauensvoller Gelassenheit und mitfühlendem Engagement. Sie ist konfessionsübergreifend und in unserem Kulturkreis besonders durch den Kontemplations- und Zen-Meister WILLIGIS JÄGER wieder belebt worden. Der Meditationsabend wurzelt in dieser Tradition.

Einführung in die spirituelle Übung  
der "Nicht-Übung" durch

- \* **Körper- und Atemwahrnehmung**
- \* **Bewusstseinsammlung (Atem, Laut oder Wort)**
- \* **Bewusstseinsentleerung (reine Aufmerksamkeit)**
- \* **Gespräche**
- \* **Vorträge**
- \* **Tönen**

Leitung und Info:  
**ELIMAR KOSSENJANS**

Lehrerin und Heilerin  
in eigener Praxis  
Tel.: 030 / 39 80 67 86  
[www.heil-raum.de](http://www.heil-raum.de)

