

DIENSTAG, 18. MAI 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

