

LIVE im KINO & CAFÉ AM UFER

Uferstraße 12, 13357 Berlin-Wedding [hinter dem Amtsgericht Wedding]

Fon: 030. 46 50 71 39 / www.kino-am-ufer.de

Bus M27 Brunnenplatz / U9 Nauener Platz + U8 Pankstraße / S Humboldthain + Wedding [Ring]

DIENSTAG, 24. JUNI 2008 / 20 UHR

Kostenbeitrag: 8 Euro / 6 Euro ermäßigt

GEGENSTANDSFREIE MEDITATION und vorbereitende Körperwahrnehmungsübungen

**Wir fallen immer wieder aus unserer Mitte heraus,
versinken in Ablenkungen oder Aktionismus
und ständig kursieren Gedanken in unserem Kopf.
Wie können wir das stoppen?!**

Die Übung der gegenstandsfreien 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

Schülerin von Willigis Jäger
Lehrerin und Heilerin
in eigener Praxis

Tel.: 030 / 39 80 67 86
heilraum@hotmail.de
www.heil-raum.de

