

Meditation

der Weg zur inneren Harmonisierung und emotionaler Stabilisierung

Kursinhalt:	Der atemlose Zeitgeist der modernen Gesellschaft führt dazu, dass immer mehr Menschen sich gehetzt und erschöpft fühlen. Wir verlieren uns und unsere eigentlichen Bedürfnisse aus den Augen. Doch gibt es Gegenbewegungen, die bei der Suche nach Sinn und innerem Frieden auch auf die Meditation stoßen. Die Teilnehmer lernen Meditation aus verschiedenen Blickwinkeln kennen: was sagt die Wissenschaft dazu? Gibt es Risiken? Brauche ich einen Lehrer? Welche Heilungserfolge und positiven Folgen sind zu erwarten? Welche Meditationsart kann ich zu Hause praktizieren? Im Workshop werden auch verschiedene Arten der Meditation vorgestellt und praktiziert.	
Lernziele:	Die TN werden sich nach diesem Tag einen klaren Überblick und ein tieferes Wissen über das Wesen der Meditation angeeignet haben – und ihre Vorzüge kennen lernen. Sie werden die ihrem Typ entsprechende Meditationsart auswählen können, um sie zu Hause zu praktizieren mit dem Ziel, ihr Leben ausgeglichener und harmonischer zu gestalten	
Methoden:	Theoretische Vermittlung von Hintergrundwissen und Praktizieren verschiedener Arten der Meditation.	
Zielgruppe:	Alle Interessierte	
Voraussetzungen:	Keine	
Referent/in:	Rainer Spallek (Diplom-Sozialwissenschaftler, Betriebswirt, Entspannungspädagoge)	
Kurs-Nr.:	V0010	
Termin:	Samstag 10:00 - 18:00 Uhr Die Termine entnehmen Sie bitte der Übersicht im vorderen Teil	1 Termin
Teilnehmerzahl:	ca. 12 Personen	
Veranstaltungsort:	LWL-Präventionszentrum Dortmund Allerstr.1, Tagesklinik, 44287 Dortmund	
Kursgebühr:	40,00 €	