

# MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

## GANZ LEBENDIG – GEGENWÄRTIG SEIN

### Meditation und Achtsamkeit

Die Begriffe Meditation und Achtsamkeit sind in vieler Munde und augenscheinlich in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen. So nutzen die einen ihre Auszeit in klösterlicher Stille, um Kraft zu tanken, andere wiederum Yoga oder Entspannungsverfahren im üblichen Freizeitprogramm. Die wissenschaftliche Forschung der letzten Jahrzehnte schildert eindrucksvoll, dass Meditation über ihren Entstehungskontext innerhalb der spirituellen Traditionen der Weltkulturen hinaus auch in ganz pragmatischen Kontexten bedeutsam ist und Wirkung entfaltet: als Methode des Stressmanagements oder der Entspannung, als Weg der persönlichen Entfaltung, als Möglichkeit, das gesundheitliche Wohlbefinden zu fördern.

### Formen und Wirkungen von Meditation

In diesem Kurs widmen wir uns bewegungsorientierten Meditationsverfahren – etwa Übungen aus dem Yoga oder der Gehmeditation – und solchen ohne Bewegung, der Achtsamkeitsmeditation – Fokussierung auf den Atem, oder das Üben in Gewahrsein.

Bei den geführten Meditationen wird dazu angeleitet, sich bestimmte Bilder vorzustellen, um in eine entspannte oder auch die Verarbeitung von Emotionen unterstützende Haltung zu kommen.

Die regelmäßige Praxis verändert das innere Erleben bzw. die Wahrnehmung des Meditierenden. Wissenschaftliche Studien deuten auf wachsende Tiefe und die Entwicklung des Bewusstseins hin. Wahrnehmung von Unruhe und Langeweile münden in Geduld und Ruhe. Qualitäten wie Klarheit, Wachheit, Verbundenheit, Selbstakzeptanz oder Hingabe stellen sich ein.

**Für Einsteiger und Geübte ab 35 Jahren**

---

<b>Kursleiterin:</b>	Bettina Bäck, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin
<b>Termine:</b>	<b>10-teiliger Kurs</b>   11.04. bis 20.06.2021 <b>Kursstart</b>   <b>Einführung</b>   <b>Schnupperworkshop</b> (€ 29,00)   Sonntag, 11.04.   9 bis 12 h <b>Kurstage- u. Zeiten</b>   <b>6 x Montag</b>   19 bis 20.30 Uhr (1,5h) am 19.04., 26.04., 10.05., 17.05., 07.06., 14.06. <b>4 x Sonntag</b>   9 bis 12 Uhr (3h) am 11.04., 02.05., 30.05., 20.06.
<b>Kursbeitrag:</b>	Euro 169,- incl. Einführung (gesamt 14 Einheiten zu je 1,5h)
<b>Mitzubringen:</b>	Bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, falls erwünscht und vorhanden – Sitzkissen, Notizbuch und Schreiber, (MNS-Maske je nach erforderlicher Situation)
<b>Kursort:</b>	Diözesanhaus Klagenfurt, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt
<b>Anmeldeschluss:</b>	Montag, 5. April 2021 Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt; die Anmeldungen werden daher in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt.

---

<b>Kursstart:</b>	Sonntag, 11. April 2021   Einführungsworkshop (Schnuppermöglichkeit € 29,-)
-------------------	---

---

### Information & Anmeldung

Bettina Bäck | 0664/1439668 | [bettina.baeck@yahoo.de](mailto:bettina.baeck@yahoo.de)

Meditations- u. Achtsamkeitslehrerin | Gestaltpädagogin | Erwachsenenbildnerin