



10-TEILIGER KURS

MEDITATION & ACHTSAMKEIT

GANZ LEBENDIG GEGENWÄRTIG SEIN

**DIÖZESANHAUS KLAGENFURT
TARVISER STRASSE 30**

Einführung | Sonntag, 19.09. | 9 bis 12 Uhr
10-teiliger Kurs | 19.9. bis 5.12.

Kurstage |

7 x montags, 19 bis 20.30 Uhr

3 x sonntags, 9 bis 12 Uhr

Schnuppern an allen Sonntagen möglich

Herbst 2021

**Kärntner
Bildungswerk**
Partner für Bildung & Kultur

**Initiatives
Viktring**


KATHOLISCHES
FAMILIENWERK


Ctm
Cert

QVB 
zertifiziert Stufe A

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, oder als Möglichkeit, das gesundheitliche Wohlbefinden zu fördern.

Formen und Wirkungen von Meditation

In diesem Kurs widmen wir uns **bewegungsorientierten Meditationsverfahren** – etwa Übungen aus dem achtsamen 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

Information & Anmeldung

Bettina Bäck | 0664 / 1439668 | bettina.baeck@yahoo.de

Meditations- u. Achtsamkeitslehrerin | Gestaltpädagogin | Erwachsenenbildnerin

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. Die Wahrnehmung von Unruhe und Langeweile münden in Geduld und Ruhe. Qualitäten wie Klarheit, Wachheit, Verbundenheit, Selbstakzeptanz und Hingabe stellen sich ein.

Für Einsteiger und Geübte ab 35 Jahren

Kursleitung: Bettina Bäck, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin

Termine: **10-teiliger Kurs** | 19.09. bis 5.12.2021

Kursstart | Einführung | Schnupperworkshop (29 Euro) | Sonntag, 19.9. | 9 bis 12 h

Kurstage- u. Zeiten | Schnuppern an allen Sonntagen möglich

7 x **montags** | 19 bis 20.30 Uhr | 27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 15.11. 22.11.

3 x **sonntags** | 9 bis 12 Uhr | 19.09., 7.11., 5.12.

Kursbeitrag: 156 Euro inklusive Einführung

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, falls erwünscht und vorhanden – Sitzkissen, Notizbuch und Schreiber, MNS-Maske und 3G-Nachweis je nach erforderlicher Situation

Kursort: Klagenfurt, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt

Anmeldeschluss: Freitag, 17. September 2021

Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt; die Anmeldungen werden daher in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt.

Kursstart: **Sonntag, 19. September 2021** | Einführungsworkshop | Schnuppermöglichkeit

Information & Anmeldung

Bettina Bäck | 0664/1439668 | bettina.baeck@yahoo.de

Meditations- u. Achtsamkeitslehrerin | Gestaltpädagogin | Erwachsenenbildnerin

