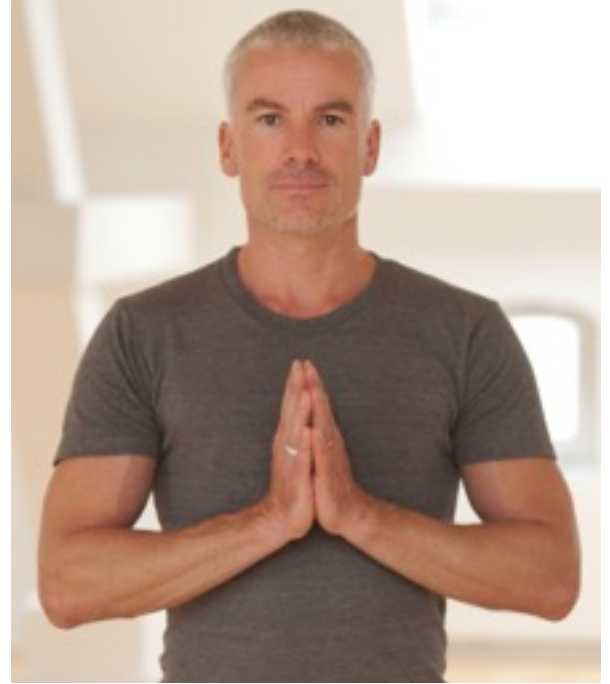


Meditation für Jedermann

Ein Meditationsworkshop mit Detlev Alexander



„Die Meditation gibt uns die Gelegenheit zu offener, mitfühlender Aufmerksamkeit gegenüber dem, was gerade geschieht. Der meditative Raum ist wie das weite Firmament – geräumig und so unermesslich, dass er alles aufnehmen kann, was auftaucht.“ Pema Chödrön

Meditation ist ein Prozess des Vertraut-Werdens mit den Dingen so wie sie sind. Es ist ein Weg sich besser kennen zu lernen und sich mit sich selbst anzufreunden. In diesem Workshop werden wir in die Achtsamkeitsmeditation – auch bekannt als Shamatha, dem ruhigen Verweilen – eingeführt und treten dadurch in Kontakt mit unserer innewohnenden Gutheit, Offenheit und Wärme.

In diesem Workshop erfahren wir etwas über Nutzen und Wirkungen der Meditation und wie wir eine eigene Praxis entwickeln und erhalten können. Mögliche Hindernissen und deren Gegenmittel werden angesprochen. Neben gemeinsamen Sitzperioden, gibt es Zeit für kurze Yoga-Stretchings und Gehmeditation. Es wird ausreichend Zeit für Frage und Antwort geben. Erfahrung in Meditation ist nicht erforderlich.

Detlev Alexander ist Yogalehrer. Im Shambhala-Buddhismus ist Detlev ein Meditationsunterweiser und nimmt an Meditationstrainings in der Tradition von Chögyam Trungpa Rinpoche und Sakyong Mipham Rinpoche teil. Bei seiner Lehrerin Cyndi Lee hat er mehrere OM Meditation Teacher Trainings absolviert.

Freitag, 10. März 2017, 18.30 - 21.00

Preis: 60.- (120.- für beide Specials mit Detlev Alexander)

Anmeldung: info@yogamarket.ch

yogamarket