

## **Meditationskurs: Inneren Frieden finden**

***Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.***

Thich Nhat Hanh

### **Inhalte**

- Achtsamkeitspraxis und Kultivierung der Brahmaviharas, der vier heilsamen Geisteszustände: Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.
- Übungen und geleitete Meditationen aus achtsamkeitsbasierten Programmen (u.a. MBSR und MSC), die der Stressbewältigung und der Entwicklung von (Selbst-) Mitgefühl dienen und deren Wirksamkeit auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren.
- Austausch über Hindernisse und begünstigende Faktoren beim Praktizieren

### **Vertiefung:**

1. Termin: Achtsamkeit und Freude in der Meditationspraxis und im Alltag
2. Termin: Umgang mit Hindernissen
3. Termin: Metta: Die Praxis der liebenden Güte
4. Termin: Selbstmitgefühl und Mitgefühl

### **Ziel**

- Einen leichten Zugang zur Meditation finden und im Alltag öfter wach und bewusst sein.
- Hilfreichen Umgang finden mit Hindernissen in der Praxis
- Mit sich selbst und dem eigenen Erleben wohlwollend in Kontakt sein, sowohl in der formalen Praxis als auch im Alltag.

### **Empfehlung**

Eine regelmässige Übungspraxis - formell und informell - zwischen den Terminen hilft, das Gelernte zu üben und im Alltag zu festigen.

Der Kurs ist als Ganzes konzipiert, könnte aber auch einzeln belegt werden.

### **Marisa Nussbaumer**

Diplomierte Yogalehrerin Yoga Schweiz und Ausbilderin Lotos

Zertifizierte MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Trained Teacher für Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)

Viele Jahre Erfahrung in buddhistischer Geistes- und Herzensschulung, insbesondere

Vertiefung in frühbuddhistischer Praxis in Vipassana- (Erkenntnis), Metta- (Liebende Güte),

Karuna-(Mitgefühl) Meditation.