

## Eine Veranstaltung von

meditationshaus garten-etage  
Elsa-Brandström-Str. 34  
28359 Bremen  
[www.meditationshaus.de](http://www.meditationshaus.de)

Kontakt, weitere Informationen und  
Anmeldung:  
Greta Menge, Tel. 0421 589750  
[Greta.Menge@googlemail.com](mailto:Greta.Menge@googlemail.com)

Verbindliche Anmeldung schriftlich,  
per Mail oder telefonisch.

Teilnehmerzahl: maximal 12,  
mindestens 6 Personen

Ort: meditationshaus garten-etage  
Elsa Brandströmstr. 34

Kostenbeitrag: 80,00 € in bar vor Ort  
zu zahlen

Leitung:  
Meike Austermann-Frenz, Greta Menge

*Copyright: Wege der Stille  
c/o Rüdiger Maschwitz  
Alle Rechte vorbehalten  
53804 Much, [www.wege-der-stille.de](http://www.wege-der-stille.de)*

## Unsere Termine

1. 10. März 19:00 – 21:15  
Teil Einführung
2. 21. März 10:00 – 17:00  
2.– 4. Teil
3. 14. April 19:00 – 21:15  
5. Teil
4. 09. Mai 10:00 – 17:00  
6– 8. Teil
5. 26. Mai 19.00 – 21:15  
Abschluss



## Herzenssache

### „Weil es mir gut tut“ Begegnung mit Meditation und Körperwahrnehmung

Ein achteiliger Hinführungskurs



Meditation ist nützlich,  
hilfreich und heilsam.  
Meditation verlangsamt das Leben  
und schenkt dem Leben Sinn und Vertiefung.  
Meditation gibt Emotionen Raum,  
klärt den Verstand,  
nimmt unseren Körper liebevoll ernst.  
Meditation schenkt Erfahrungen,  
die über den Menschen hinausgehen,  
manche nennen dies spirituelle Erfahrungen.  
Meditation schenkt Vertrauen und Freude,  
Kraft und Energie, innere und äußere Balance.

## Was Sie erfahren können:

Dieser Kurs möchte Sie kompetent und intensiv in acht Schritten mit den Grundformen einer heilsamen Meditationspraxis vertraut machen. Dazu gehört die Körperwahrnehmung, die mit eutonisch geprägten Körperarbeit verbunden ist. Beides lädt zu eigenen neuen Erfahrungen ein, die im Verlauf des Kurses reflektiert werden.

Zwischen den Kursteilen sollten jeweils einige der Übungen vertieft und wiederholt werden. Dieser Kurs ist von der christlichen Tradition geprägt, genauso von Körperarbeit und Atemtherapie.

Als Teilnehmer/in müssen Sie weder Christ sein noch Christ werden, aber der Hintergrund soll transparent sein, damit niemand sich indoktriniert oder vereinnahmt fühlt.

### Der Weg- oder wie haben Sie Schreiben gelernt?

Schreiben lernen will geübt und verinnerlicht werden, bis es irgendwann ganz von selbst geht. So ist es auch mit der Meditationspraxis. Auch sie will gelernt und verinnerlicht werden. Irgendwann ist die Haltung der Meditation gegenwärtig. Sie gehört einfach zum Leben dazu. Ein großer Schritt in diese Richtung will der Kurs sein.

## Zum Kurs:

### Elemente der einzelnen Kursteile sind:

Übungen aus dem Bereich der Körperarbeit, Stille-Elemente/Zeiten, Austausch, Impuls-Übungen, Thematische Impulse.

### Ziel der Kursreihe:

Zur inneren und äußeren Balance finden  
Selbstfürsorge (statt Selbstoptimierung und Selbstaussbeutung)  
Selbstwerdung  
Lebensfreude und Lebendigkeit  
Entspannung für das alltägliche Leben finden – Zeit haben  
Wahrnehmung der Fülle des Lebens mit allen Sinnen und mit allen Seiten des Lebens  
Entscheidungen für das eigene Wohl und für das Wohl anderer fällen  
Offen sein und offen werden für den Urgrund des Lebens

### Was Sie brauchen:

Die eigene Mitarbeit und sich Zeit nehmen ist die Grundvoraussetzung für dieses Projekt. Bitte tragen Sie weite und bequeme Kleidung, und warme Socken.

## Die Kursteile:

- 1. Das - Spüren - mich spüren**
- 2. Dem Atem Raum geben**
- 3. Wahrnehmen – ohne Urteilen**
- 4. Wachheit und Achtsamkeit**
- 5. Schweigen und Stille erfahren**
- 6. Einfach Da sein – Präsenz**
- 7. Sein, der/die ich bin und die ich werde**
- 8. Lieben und Vertrauen - Endlichkeit**