

**Einladung zum
Schnupperabend Meditation
am Mittwoch, 10. April 2019
um 19:30 Uhr**

Ort: Evangelisches Gemeindehaus
in Haidholzen,
Gerhart-Hauptmann-Str. 14 a,
83071 Stephanskirchen

Es wird eine kleine Einführung in die Meditation
angeboten und ein Ausblick auf die kommenden
Meditationstermine gegeben.

Zeit für Fragen und einen regen Austausch wird
ausreichend vorhanden sein.

Bitte in bequemer Kleidung kommen, ein festes
(Sitz-) Kissen und eine Yoga -/ Isomatte mitbringen.

Evangelisch-Lutherische
Gemeinde Heilig-Geist



Meditation am Mittwoch



Was ist Meditation?

Der Begriff ist abgeleitet vom lateinischen Wort „meditatio“ und bedeutet „nachdenken, nachsinnen, überlegen“. Durch ausgewählte Konzentrationsübungen sammelt und beruhigt sich der eigene Geist, man übt sich in Achtsamkeit und Entspannung.

Für wen eignet sich Meditation?

Meditation eignet sich für alle Altersstufen. Als Kind kann man seine Konzentration schulen, im Berufsleben besser entspannen und den Alltag verarbeiten und im Alter die Lebensqualität weiter fördern. Nachweislich verbessert sich bei regelmäßiger Meditation das Allgemeinbefinden. Meditation ist eine anerkannte Form der Stressbewältigung und – prävention.

Meditation im christlichen Glauben?

In vielen Konfessionen wird meditiert. Die Methoden sind vielfältig und vereinen sich alle in der Begegnung mit dem Göttlichen. In unserer modernen Gesellschaft kann Meditation helfen sich bewusster auf eigene Werte zu besinnen und den Geist zu harmonisieren.

Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.
(Wilhelm Busch)

Meditationslehrerein

Sandra Brodowski-Dietrich



verheiratet, eine Tochter,
wohnhaft in Prutting.

Meditationsangebote

Stille Meditation
Entspannungsmeditation
Bewegungsmeditationen
Atemmeditation
Geführte Meditation
Geistesschulung und Bewusstseinsentwicklung
Achtsamkeitspraktiken
Phantasiereisen



MEDITATION
Sandra Brodowski-Dietrich

Termine

10. April 2019 Schnupperabend

Feste Termine (immer mittwochs):

08. Mai 2019,	26. Juni 2019,
15. Mai 2019,	03. Juli 2019,
22. Mai 2019,	10. Juli 2019,
29. Mai 2019,	17. Juli 2019,
05. Juni 2019,	

Beginn: jeweils 19.30 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus
in Haidholzen,

Gerhart-Hauptmann-Str. 14 a,
83071 Stephanskirchen

Kosten

entstehen keine

Mitbringen

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken anziehen sowie ein festes (Sitz-) Kissen (oder Meditationskissen), eine Decke und eine Yoga- / Isomatte mitbringen.

Ablauf

- Ankommen und Redekreis
- Gemeinsame Meditation
- Abschluss und Redekreis

Bei Nachfragen

erreichen Sie Sandra Brodowski-Dietrich unter folgender E-Mail-Adresse:

meine.achtsamkeit@email.de