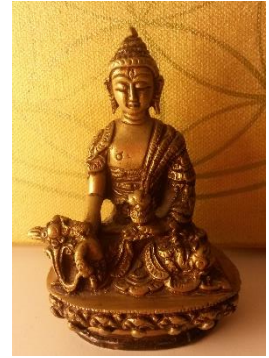


Achtsamkeit – Meditation – BewusstSein



Meditation und Achtsamkeit

Für alle interessierten, offenen, mutigen und auch kritischen Menschen jeglichen Alters, Anfänger oder Fortgeschrittene, krank oder gesund, gestresst oder entspannt. Und für all jene, die sich schon lange eine Veränderung wünschen.

Eine Reise zu Dir selbst

Was ist Meditation eigentlich? Auf diese Frage gibt es viele Antworten und viele Konzepte im Kopf. Meditation ist an keine Religion und keinen Glauben gebunden. Vielmehr ist es ein Erleben und Erfahren durch Offenheit und sich Einlassen. So wird die Stille zur Medizin, die Freude und das Glück zum Antrieb und die Lebendigkeit eine ganz neue Erfahrung.

Wissenschaftlich erwiesen ist, dass regelmäßige Meditation Stress und Anspannung reduziert, den Blutdruck senkt und Gesundheit und Lebensqualität fördert.

Die einzelnen Module haben jeweils einen Schwerpunkt. Doch entsteht der Ablauf eines Kursabends aus der Gruppe heraus.

Kurs 1 – Meditation in Bewegung:

Was uns im Westen von fernöstlichen Meditierern unterscheidet, ist ein Alltag voller Stress, Hektik, vermeintlichem Zeitmangel und ständigem Kopfkino. Körper und Psyche sind in Daueranspannung. Körper und Geist können erst zur Ruhe kommen, wenn sie bewegt bzw. mit Informationen gefüttert werden. In diesem Modul lernen wir unterschiedliche Arten der Achtsamkeitsmeditation in Bewegung kennen: Körperwahrnehmung, meditatives Gehen, Tanzen, Yoga und Stretchings, Atemübungen, Klangmeditationen, richtiges Sitzen und Haltung u.v.m.

Kurs 2 – Meditation in Stille:

Wir lernen Techniken der Kontemplation und Versenkung kennen, nutzen aber auch die achtsame Bewegung. Was mache ich, wenn die Gedanken rasen, der Körper schmerzt und Unruhe Meditation zu verhindern scheint? Durch das gemeinsame und angeleitete Meditieren entsteht ein geschützter Raum, der neue Erfahrungen möglich macht. Klarheit und Wahrheit und ein Verstehen stellen sich vermehrt ein.

Achtsamkeit – Meditation – BewusstSein

Kurs 3 – Meditation ins Herz:

Das Herz ist nicht nur der Motor unseres physischen Seins, sondern auch das spirituelle Zentrum. Könnte nicht eine Ursache der Herzbeschwerden unserer Zeit sein, dass wir unser Herz irgendwann verschlossen haben, um uns vermeintlich zu schützen – vor Leid, Enttäuschung, Angst, Trauer, Überforderung usw.? Wir haben uns stattdessen ins Denken geflüchtet und den Kopf ins Zentrum gestellt. Die Medizin bezeichnet Herzbeschwerden ohne physische Ursache als „funktionell“. Durch gezielte Meditation ins Herz und ein mutiges Erkennen und wieder Zulassen, kann das Herz sich wieder öffnen. Blockaden können sich lösen und das Herz wieder Frieden finden.

Kurs 4 – Meditation in die Tiefen des Seins:

Jenseits aller Konzepte neue Bewusstseins-Räume entdecken und erleben. Dem sind keine Grenzen gesetzt, außer denen, die wir uns selber machen. Wer bin ich? Wo ist der Ursprung allen Seins?

Zu mir:



Elke Maria Freier, Jahrgang 1966, 2 fast erwachsene Kinder.

Berufliche Stationen meines Lebens waren: Gelernte Bankkauffrau, Fremdsprachen-Korrespondentin, Auslandsaufenthalte, Marketing-Karriere bei Disney und in Agenturen, ab 2000 Familien-Mama, 2003 Heiler-Ausbildung, ab 2011 Heilpraktikerin, Körpertherapeutin, Schwimmlehrerin für Kinder, Marketing bei St. Leonhards.

Meine Suche nach einem übergeordneten Sinn dieses Lebens hat mich schon als Kind angetrieben. Damals lebte meine Spiritualität noch in der katholischen Kirche mit einem eher einfachen kindlichen Glauben. Diesen Glauben verlor ich über die Jahre des Erwachsen werdens und fand ihn erst nach der Geburt meiner Kinder wieder. Der Glaube ist durch jahrelange Meditationserfahrung tiefer Erkenntnis gewichen – jenseits jeder Religion und Grenze.

Meditation heute begleitet mich auch im Alltag. Sie ist für mich ein in jedem Augenblick bewusst DA sein. In mich hinein lauschen und fühlen. Mich, meine Umwelt und die Freude überall um mich herum wahrnehmen. Mich in eine Stille sinken lassen, in der es kein Handeln mehr gibt. Die Lebendigkeit des Lebens mit jeder Faser spüren oder mit meinem Herzen ganz in Liebe versinken. Und dabei nichts festhalten, keine Personen, keine Erfahrung, kein noch so schönes Gefühl. Mich immer wieder neu auf das Leben einlassen. Meditation ist Offenheit allem gegenüber, was mir begegnet. Annehmen, was mir das Leben gerade zeigt. Beobachten, erkennen, verstehen.

Achtsamkeit – Meditation – BewusstSein

Veranstaltungsort:

Lichtsaaal Grafing, Thomas-Mayr-Str. 4, 85567 Grafing

Voraussichtliche Kursdaten:

Jeder Kurs ist auch für sich buchbar. Sollten Teile 2, 3 oder 4 für Sie von Interesse sein, können diese Teile bei entsprechender Beteiligung ab 5 Teilnehmern auch vorgezogen werden. Bitte einfach melden.

Teil 1:	Meditation in Bewegung	17.01. – 28.03. – 11 x
Teil 2:	Meditation in Stille	11.04. – 20.06. – 11 x
Teil 3:	Meditation ins Herz	Voraussichtlich ab Juli 18
Teil 4:	Meditation in die Tiefen des Seins	Voraussichtlich ab Oktober 18

Zeiten:

Beginn: Mittwochabend 19:30 Uhr, 1 ½ – 2 Stunden

Preis:

Teil 1, 2, 3 + 4: je 11 Kursabende à 18 EUR: **je 198 EUR.**

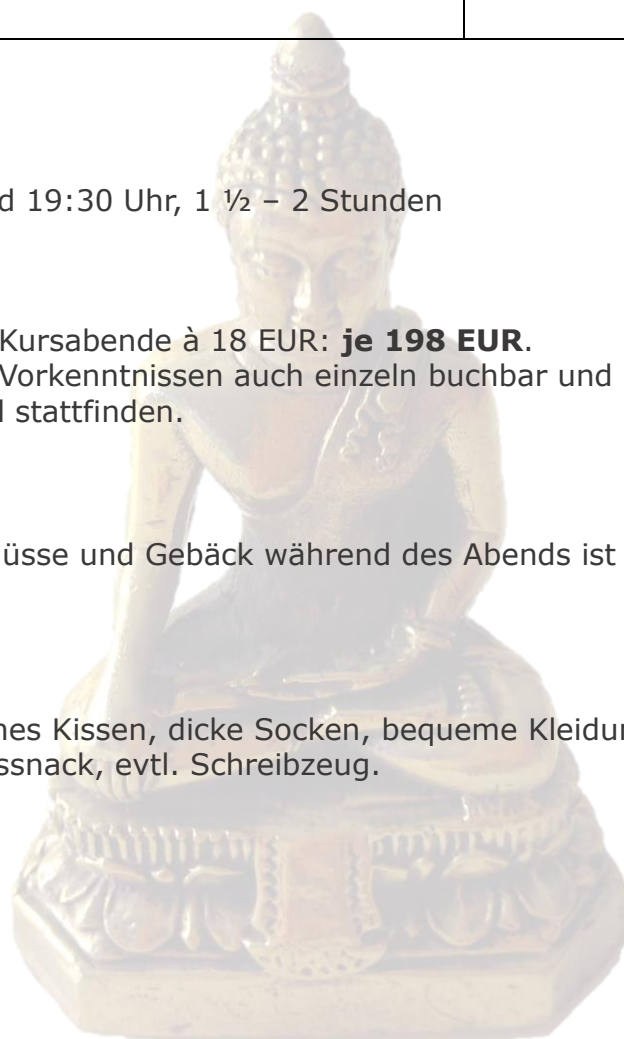
Alle Teile sind je nach Vorkenntnissen auch einzeln buchbar und können bei entsprechendem Interesse auch parallel stattfinden.

Verpflegung:

Für Wasser und Tee, Nüsse und Gebäck während des Abends ist gesorgt.

Mitzubringen:

Warme Decke(n), kleines Kissen, dicke Socken, bequeme Kleidung, evtl. eigene Yogamatte und Sitzkissen, Mittagssnack, evtl. Schreibzeug.



Achtsamkeit – Meditation – BewusstSein

An:

Elke Maria Freier

Heilpraktikerin

Oskar-Maria-Graf-Str. 9

85567 Grafing

Anmeldung für die Vertiefungskurse

	Teil 1:	Meditation in Bewegung	11 Abende, 198 EUR
	Teil 2:	Meditation in Stille	11 Abende, 198 EUR
	Teil 3:	Meditation ins Herz	11 Abende, 198 EUR
	Teil 4:	Meditation in die Tiefen des Seins	11 Abende, 198 EUR

Bei Buchung und Vorabzahlung von mindestens 2 Teilen: 10% Nachlass. Bei Buchung und Vorabzahlung aller 4 Teile als Jahreskurs: 700 EUR statt 792 EUR.

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Beruf:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

Telefon (privat, mobil):

Email:

Das KLEINGEDRUCKTE

Die Anmeldung für die Kurse muss schriftlich, auch per Email, erfolgen. Die Plätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Zwei Wochen vor Beginn eines Kursmoduls erhalten Sie eine Bestätigung mit Anfahrtsbeschreibung, der Rechnung und weiteren Infos. Bei Rücktritt innerhalb 1 Woche vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- fällig. Kurzfristige Änderungen sind dem Veranstalter vorbehalten. Der Veranstalter behält sich vor, den Kurs bei zu geringer Teilnahme und aus Gründen höherer Gewalt kurzfristig abzusagen. In diesem Fall wird ein Ersatztermin bereitgestellt bzw. die bereits bezahlten Gebühren vollständig zurückerstattet. Die Teilnahme am Kurs beruht auf gegenseitigem Vertrauen. Der Teilnehmer übernimmt die volle Verantwortung für die Teilnahme, seine Handlungen und etwaige Folgen. Vom Veranstalter wird keinerlei Haftung übernommen. Die Kurse ersetzen weder einen Arztbesuch noch eine Therapie. Jeder Teilnehmer verpflichtet sich über persönliche Beiträge Stillschweigen zu bewahren. Kursinhalte dürfen gerne weitergegeben werden.

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich an und erkläre mich mit dem „Kleingedruckten“ einverstanden.

.....
Datum, Unterschrift