

Ulmer Sonntagsmeditation

Meditationskurs

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Als Menschen haben wir das Potential, uns auf ein Leben in Freiheit, Liebe und Wahrheit auszurichten. Auf diesem Weg dorthin begegnen wir verschiedenen Abenteuern und kommen etwas Einzigartigem und Kostbarem immer näher:

uns selbst. Dabei begleiten uns Formen der Meditation aus der christlichen, hinduistischen und buddhistischen Tradition, welche sich auf das Gute im Menschen ausrichten. Natürlich werden wir auch neue Erkenntnisse und Methoden in unsere Meditationspraxis einfließen lassen. Unvoreingenommen nach Innen zu lauschen bedeutet innezuhalten und im Augenblick ganz wach zu sein.

Gestaltung und Themen der Sonntage:

- Sitzen in Stille
- Atemmeditation
- Mantrapraxis
- Bewegungs- und Ausdrucksmeditationen
- Dasein in Stille
- Gewährsein im Hier und Jetzt
- Achtsamkeit im Alltag
- Modelle und Theorien als Landkarten für die Seele
- Das bewusste Atmen und das bewusste Leben
- Das Erkennen und Bearbeiten von eigenen festgefahrenen Denkmustern, blockierten Emotionen und chronischen Verspannungen
- Die Auseinandersetzung mit der Lebensaufgabe
- Selbstachtung, Verstand und Herz als Navigation auf dem inneren Weg
- Austausch und Reflexion der eigenen Erfahrungen

Nach Möglichkeit und in Absprache kann ein Sonntag auch in der Natur stattfinden.

Dozent/in HP Max Straub: Jg. 1955, Dipl.-Soz.päd. (FH), Studium der Philosophie, Ausbildung zum Heilpraktiker (HP), Ausbildung in Bioenergetik (ZIST) und Themenzentrierter Interaktion (TZI-Dipl.), Council Guide Training (CGT, Ehamma-Institute New Mexiko), längere Zen-Klöster-Aufenthalte in Deutschland und Japan, iam-Meditationslehrer, Mata Amritanandamayi (Indien). Seit 1988 eigene Naturheilpraxis für Körperpsychotherapie und Meditation, Kreativtherapeut in psychosomatischen Privatkliniken, Supervisionstätigkeit.

Termine:

So. 02.07.2023

So. 09.07.2023

So. 17.09.2023

So. 15.10.2023

So. 22.10.2023

So. 26.11.2023

So. 03.12.2023

So. 10.12.2023

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

1080,- Euro *

Paracelsus Schule

Bahnhofstr. 17

89073 Ulm

Tel. 0731 - 602 08 81

Seminarnummer:

SSH79020723

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

