

Meditation Vision Rituale

Themenspezifische Meditation



Der grosse Wandel, und wir mitten drin; Eine Herausforderung die jeden Einzelnen betrifft. Eine wichtige Praxis die uns in dieser Zeit mit Ressourcen in uns wieder in Kontakt bringt, ist die innere Haltung am Leben teilzunehmen und ein neuer Umgang im Denken zu entwickeln.

Es reicht nicht nur unsere Missstände im aussen zu beseitigen (Umweltschutz etc.) Wir müssen die Wurzeln dieser Missstände in uns erkennen und neue Denkmodelle erschaffen (Tun); Mut zum Wandel gehört dazu!

Ökologisches Bewusstsein versteht sich als eine wechselseitige Bedingung und Verbundenheit allen Lebens auf der Erde. Die Erde wird als ein lebendiger Organismus betrachtet, entsprechend der Gaia Theorie.

„Wir können unsere ökologischen und sozialen Probleme nicht durch dieselben Denkmuster lösen.“ **Albert Einstein**

Die Kursleiterin versteht sich als Impulsgeberin und lädt ein, eine neue Sicht der Welt gemeinsam zu erarbeiten.

Ihre langjährigen Erfahrungen als Kurs- und Ausbildungsleiterin, Coach für ökologisches Bewusstsein (Dipl. Hatha-Yoga Lehrerin, Atem und Energiearbeit, Erwachsenenbildung u.v.m.) beziehen sich auf die Themen der Tiefenökologie sowie ganzheitliches Bewusstsein.

Kursdaten

Datum:

02. Oktober 2020

(offene Meditations-Abende immer freitags von 19.00-20.30 Uhr)

Kursort:

Aarhof | Römerstrasse 32 | 4500 Solothurn

Kursleitung & Anmeldung:

Barbara E. Wassmer | 032 621 61 60 | b.wassmer@hotmail.com

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte etc.

Kurskosten: Sfr.30.-

Parkmöglichkeiten: direkt vor dem Aarhof vorhanden

Kursthemen

- Atem als schöpferisches Element, das Lebendigkeit ausdrückt
- Aktuelle Themen zum Zeitgeschehen
- Vertiefte Wahrnehmung zur Innenwelt
- Gemeinsam Visionen erschaffen (Bilder, Worte, Austausch)
- Vom Profanen und vom Heiligen
- Wahrnehmungsübungen
- Ausgleich der beiden Hemisphären (Körperübungen)
- Der psychische Hintergrund der globalen Krise
- Die Magie des Alltags erleben und leben
- Der Tod im Leben
- Die Hintergründe nach der Suche von Glück