

Freitag, 26.02.

09.30 Uhr

Meditation in Ruhe und Bewegung - Körpergewahrsein

Training

Viele Menschen erahnen in der Meditation einen Weg, um zu sich zu kommen und dabei einen Zugang zu Ruhe und Kraft zu finden. Das unbewegte Sitzen, das oft mit Meditation gleichgesetzt wird, ist allerdings für viele ein Hindernis: Häufig löst es Unruhe und Schmerzen aus, was schnell entmutigt. Doch wenn der Körper in Bewegung sein darf, öffnen sich andere Möglichkeiten: Der Geist kann leichter zur Ruhe kommen und sich auf verschiedene Facetten der gegenwärtigen Erfahrung ausrichten.

In diesem Kurs üben wir, uns der Empfindungen des Körpers bewusst zu werden. Im Wechselspiel von Ruhe und einfacher Bewegung kultivieren wir zunächst unsere Aufmerksamkeit für angenehme Körperempfindungen. Mit dem Wissen um diese können wir auch anderen Empfindungen Raum geben und betrachten, wie diese sich im Laufe der Zeit und durch sanfte Bewegung verändern.

Körpergewahrsein, Ruhe und Bewegung entwickeln sich dabei zu einer Ressource, die uns in den Herausforderungen unserer Zeit einen stabilen Anker in uns selbst gibt. Aus den Anregungen des Kurses kann ein individuell stimmiges Meditationsprogramm gestrickt werden, um die Praxis in den Alltag zu integrieren.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Schreibzeug und - falls vorhanden - ein Meditationskissen mitbringen.

Der Kurs »Achtsamkeitsmeditation in Ruhe und Bewegung - Emotionen bemerken und loslassen«, der am 30. April 2027 stattfindet, ist eine gute Fortsetzung dieses Kurses.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

Der Kurs richtet sich an alle, die einen bewegungsorientierten Zugang zu Meditation suchen:

- ☒ Mitarbeitende, für die stilles Sitzen bislang eher Unruhe als Ruhe ausgelöst hat
- ☒ Fachkräfte, die Körpergewahrsein als Ressource für den Arbeitsalltag entwickeln möchten
- ☒ Alle ohne Meditationserfahrung, die einen sanften Einstieg suchen
- ☒ Mitarbeitende, die ein individuelles Meditationsprogramm für den Alltag aufbauen möchten
- ☒ Alle privat interessierten Personen, die einen achtsamen Zugang zu Ruhe und Körperwahrnehmung suchen

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ Bewusstwerdung von Körperempfindungen im Wechselspiel von Ruhe und Bewegung

- ☒ Aufmerksamkeit für angenehme Empfindungen kultivieren
- ☒ Umgang mit unangenehmen Empfindungen achtsam entwickeln
- ☒ Individuelles Meditationsprogramm für die Integration in den Alltag

Kursleitung

Susanne Heil

Heilpraktikerin für Körper- und Psychotherapie; Shiatsu * Hakomi * Qigong

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

26.2.2027 09:30 Uhr - 26.2.2027 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 295,- Euro, Mitglieder 244,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.