

WORKSHOP: **Meditation & Achtsamkeit**

Termin: Sonntag, 16. November von 11 – 13 Uhr (Ankommen ab 10:50 Uhr)

Ort: Zentrum für Bewegung & Kommunikation (ZBK), Weichselstr. 34 in 12045 Berlin

*Wir sind überall, nur nicht bei uns.** Geht es dir auch so? Oder ähnlich? Und möchtest du dem etwas entgegen setzen? Dann ist dieser Workshop etwas für dich. Wir beschäftigen uns mit grundlegenden Formen von Meditation, ergänzt mit weiteren Übungen zur Selbstwahrnehmung. Das Ziel ist es, wieder mehr bei sich selbst anzukommen, sich bewusster wahrzunehmen und zu spüren. Auf dieser Grundlage ist es möglich, klarer & bewusster mit sich und anderen umzugehen. Zudem trägt regelmäßiges Meditieren zum Stressabbau bei.

Was erwartet dich? Wir beginnen mit einem Kennenlernen, danach folgt jeweils eine Meditation im Sitzen und Gehen, ggf. weitere kleine Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen sowie am Ende ein Austausch der Erfahrungen. Zudem bekommt ihr zu zentralen Themen einen vertiefenden Text via Email zugesendet.

** So lautet der Titel des Buches von Georg Milzer (2017). Er thematisiert darin das heutige Leben, das aus seiner Sicht oft durch Selbstverlust geprägt ist: den fehlenden tiefen Kontakt zu sich selbst.*

Wichtige Infos:

Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Bitte (wenn möglich) ein Sitzkissen für die Meditation mitbringen. Bequeme Sachen & dicke Wollsocken sind hilfreich. Bitte vorher anmelden und 10 min vor Beginn vor Ort sein. Der Workshop ist kein Ersatz für Psychotherapie. Bei Fragen gerne anrufen oder eine Email schreiben.

Preise pro Person:

- 25 € normal
- 20 € ermäßigt
- 30 € support

Anmeldung, Kontakt, Leitung:

Dr. Oliver Trisch: kontakt@olivertrisch.de oder 0178 513 45 42

Zu meiner Person:

Ich meditiere regelmäßig seit über 20 Jahren; gelernt habe ich vor allem bei Lothar Schwalm im Rahmen seiner MBSR Kurse. Zudem bringe ich viel Erfahrung in der Körperarbeit & in der Leitung von Gruppen mit. Für diesen Kurs greife ich auf Ansätze nach Jon Kabat-Zinn zurück und nutze Elemente aus dem Yoga, der Körperarbeit, den darstellenden Künsten sowie der Erwachsenenbildung.