#### **FRAGEN**

- Muss ich mich anmelden? JA
- Muss ich religiös sein? NEIN
- Muss ich Vorerfahrungen haben? NEIN
- Benötige ich spezielle Kleidung? NEIN (Aber sie sollte bequem sein)
- Wie kann ich sitzen? HOCKÉR ODER KISSEN VORHANDEN

### **ANMELDUNG**

- Bis Dienstag, den 4. April per E-Mail
- Die Teilnehmerzahl ist aus Platzgründen begrenzt!



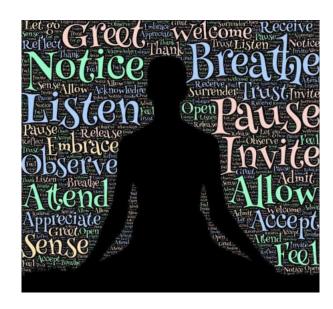
Pfarrer Axel Mittelstädt axel.mittelstaedt@luo-darmstadt.eu





Zuhören - Rücken stärken - Blick weiten





## OASE IM ABI-STRESS

Meditieren und Entspannen

### **RAUM DER STILLE**

Wöchentlich ab dem 6. April donnerstags von 14.30 – 15.30 Uhr

(ab dem 27.04. von 15.45 – 16.45 Uhr)



# SITZEN – SCHWEIGEN – LAUSCHEN

Liebe Abiturientinnen und Abiturienten,

die Abiturprüfungszeit ist gefüllt mit Lernen, Verstehen, Begreifen und Merken. Und auch die Prüfungen selber sind mit Aufregung und Stress verbunden.

Für diese Zeit biete ich wöchentlich eine Meditation an, damit Sie die Möglichkeit haben, sich eine wohltuende Auszeit zu gönnen.

Und gerne stehe ich danach für ein Gespräch zur Verfügung!

## MEDITATION UNTERSTÜTZT DICH

- Nähe zu dir selbst zu erleben
- bewusst zu entspannen
- Stress zu reduzieren
- inneren Frieden zu finden
- das Hier und Jetzt zu genießen
- dein Bewusstsein zu erweitern
- dein wahres Ich zu erforschen
- Gedanken und Emotionen loszulassen.
- dich vollständig zu fühlen
- Konzentration zu stärken

#### **ABLAUF EINER MEDITATION**

- Begrüßung
- Lockerungsübungen
- Tipps zur Meditation
- Meditationsphase
- Austausch



Es liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.

Dietrich Bonhoeffer

Die ganze Fülle des Lebens liegt in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks.

Jon Kabat-Zinn



Bildnachweis: 1. Seite links - Unsplash; rechts – John Hain (Pixabay), 2. Seite rechtsmichelle-azevedo (Unsplash), mittig - Binja (Pixabay)