

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



**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

ABLAUF EINER MEDITATION

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

