



Meditationskurs

Winter 2020 -2021, St. Gallen

HEILUNG

Jedes Jahr fokussieren wir auf ein neues aktuelles Thema als Basis und Orientierung für den laufenden Meditationskurs. Heuer befassen wir uns wieder mit Heilung, Selbstheilung, Balance und Stabilisierung. Um diese in uns inne wohnenden Energien zu fördern und zu unterstützen, werden wir über die Möglichkeiten der Mediation lernen, unsere Ängste loszulassen oder zumindest etwas kleiner werden zu lassen. In der Regel wirken sich Ängste auf unsere Gesundheit negativ aus - zurzeit ist ein gutes Immunsystem sehr wichtig. Trotz der schwierigen Zeit, in der wir uns befinden, sind Freude und Vertrauen die grossen Heilkräfte in uns – für uns persönlich und das gesamte Kollektiv. Der Weg der Mediation ist ein immerwährender Prozess, der uns zu uns selbst führt - in unsere eigene umfassende Schönheit - bestehend aus Klarheit, Ruhe, Achtsamkeit, Freude, Mitgefühl, Liebe, Mut und Freundlichkeit.

Das Ziel ist eine eigene spirituelle Ausrichtung. Interessant ist, dass ebenfalls einige wissenschaftliche Studien über die Auswirkungen meditativer Praktiken positive Wirkungen festgestellt haben, wie z.B. Ausgeglichenheit, innere Ruhe finden, Stressreduzierung und -bewältigung, Angst vermindern, Zuwachs an Selbstwertgefühl, Angstattacken auflösen, Konzentrationssteigerung, Schlafstörungen vermindern, psychosomatische Heilung unterstützen, positiveres Lebensgefühl, Durchsetzungsvermögen, Immunsystem stärken, Krankheiten und Symptome lindern usw.. Menschen, welche regelmässig unterschiedliche Formen der Meditation und Kontemplation praktizieren, erzählen von tiefgreifenden Erfahrungen. Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg durch die Polaritäten von Licht und Schatten. Wer meditiert, muss nicht unbedingt eine spirituelle Zielsetzung verfolgen, sondern kann diese auch alleine für sein Wohlbefinden praktizieren. Für Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden, rate ich jedoch von Meditation ab - und sich erst wieder damit zu befassen, wenn eine gewisse persönliche Stabilität und Balance erreicht ist. Entspannungsübungen oder Tiefenentspannung können in diesen Phasen unterstützend wirken. Meditation führt nach und nach in die innere Stille und Leere in uns selbst. In diesem Zustand verbinden wir uns tiefer mit dem Höheren Selbst (göttlicher Funken, Spirit – es gibt viele Namen dafür) und lassen uns von ihm durchströmen und berühren.

Der Meditationskurs hat ebenfalls das Ziel, dich ein weiteres Stück auf deinem spirituellen Weg zu begleiten und zu unterstützen. Offenheit und Geduld sowie das regelmässig „sich bewusst Zeit für die Meditation nehmen“ sind sehr unterstützend auf diesem speziellen Weg.

Die Winter- und Adventszeit ist sehr geeignet für dieses Vorhaben. Meditieren in einer Gruppe ermöglicht vielen Teilnehmer*innen, leichter einen vertiefenden, meditativen und kontemplativen Seins-Zustand zu erlangen.

Es handelt sich um geführte Meditationen. Wir werden folgende meditative Verfahren anwenden: Tiefenentspannung, Atemarbeit (Prana-Atmung), Chakras aktivieren und vereinigen, „erden“, Leere/Stille, Imagination (Bilderreisen - Innenschau), Visualisierung, Licht- und Farbmeditation, stilles Gebet, Klardenken, innerer Dialog mit dem Höheren Selbst. Dieser Kurs soll eine Vertiefung und Weiterentwicklung (im Sinne eines „Anstupsen“) deiner eigenen Meditationspraxis sein.

Beginn des 10-teiligen Meditationskurses: Mittwoch, 02. Dezember 2020, 18.45 Uhr

Zeit und Ort: NEU> **Mittwochabend 18.45 – 20.15 Uhr, Sonnenstrasse 6 (Spelteriniplatz, Haus ACS), Parterre, in St. Gallen (Bus 3 bis Schützengarten)**
Daten: **02./09./16./23. Dez. 2020, 13./20./27. Jan. 2020, 17./24. Feb. 2020, 10. März 2020**
Anmeldung: Mit Anmeldehonorar oder E-Mail: klaus.beeler@bluwin.ch, www.klausbeeler.ch (T 071 222 16 48)
Hinweis: Schreibmaterial und bequeme Kleidung mitnehmen
Zu meiner Person: **Klaus Beeler:** Psychotherapeut ASP, Supervisor BSO, Meditationsbegleiter
Kosten: 10-er Zyklus, CHF 370.--
Voranzeige: *Das Outdoor-Meditationsseminar im Val Vau, Val Müstair, findet vom 23.-26.06.2021 statt.*

Anmeldetalon:

Name, Vorname:
Strasse:
PLZ/Ort:
Tel.:
E-Mail:

Senden an: Klaus Beeler Psychotherapeut ASP, Supervisor BSO, Sonnenstrasse 6, CH - 9000 St. Gallen