

Zwischen-Halt. Meditation im Alltag.

2012

Jubiläumsjahr
5 Jahre

Atem- und Achtsamkeitsmeditation

Jeweils mittwochs, 17.30 – 18.30 an folgenden Daten: **11.-18. Jan** 1./8./29. Feb**
14.- 28. März ** 4.-.11. April ** 23.- 6. Juni ** 22. Aug. - 5. Sept.** 24. Okt - 28. Nov. *

Ohne Anmeldung. Unentgeltlich. Stunden einzeln besuchbar. Ort: Bethaus,
Schlossgasse 10, 8003 Zürich (Station Schmiede Wiedikon).

5./6. Mai: Wochenende in Kappel a. Albis: (mit Anmeldung!).

Leitung: Sara Kocher, reform. Pfarrerin. Auskunft: 044 450 17 65

2012: Fünf Jahre Zwischen-Halt. Meditation im Alltag

Seit Juni 2007 legen die unterschiedlichsten Menschen den Zwischenhalt am Mittwochabend ein, um sich in der Achtsamkeitsmeditation zu schulen.

Was ist die Achtsamkeitsmeditation?

Ruhe stellt sich nicht von selber ein. Durch die Achtsamkeit auf Geist, Körper und Gefühle kann sich eine Praxis der Ruhe und des klaren Geistes entwickeln. Meditierende können dadurch Einsicht in die Natur der Dinge erlangen und lernen, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist. Diese Meditation ist zugleich einfach und anspruchsvoll. Sie schult unsere Persönlichkeit und unser Wirken im Alltag. Wir erschliessen unser Potential an innerer Freiheit, Mitgefühl und Erkenntnis.

Was erwartet Sie in dieser Meditation?

In einem ersten Teil werden Sie zu der **Achtsamkeits - und Atemmeditation** angeleitet. Sie erhalten konkrete Anleitung, wie Sie die Achtsamkeit üben können und wie Sie in die Stille gelangen. Nach einem winzigen Unterbruch mit Tee wird anschliessend vorwiegend in der Stille geübt. Geübt wird im Sitz (Meditationsbänkli oder Stuhl), bei körperlichen Problemen auch im Liegen. Gesprochen wird ansonsten nicht. Fragen können der Leitung nach der Stunde gestellt werden.

An wen richtet sich das Angebot?

Es steht allen Interessierten offen und ist für Frauen und Männer geeignet. Die konfessionelle - religiöse Ausrichtung spielt keine Rolle. Es braucht keine Vorkenntnisse und man kann in jeder Stunde einsteigen. Es braucht keine Anmeldung und keine Abmeldung. Man kommt, wenn man Zeit hat und üben will. Das Angebot ist kostenlos. Schnuppern ist jederzeit möglich. Meditationsbänkli, Unterlagen und Stühle sind vorhanden. Es kann auch eine eigene Sitzhilfe mitgebracht werden.

Es freut sich auf Ihre Teilnahme: Sara Kocher, Pfarrerin, Auskunft: **044 450 17 65**
(Für den Wochenendkurs in Kappel a. A. ist ein separater Flyer erhältlich.)