

NEUE GRUPPE

Meditation und Achtsamkeit für alle Seniorinnen und Senioren

ATME - MEDITIERE - ENTSPANNE

- Ruhe und Stille finden in einer hektischen Welt -

Wann: **ab Montag, den 20. November 2023**

montags von 15:45 Uhr bis 16.45 Uhr und

donnerstags von 9:15 Uhr bis 10.15 Uhr

Wo: **im Saal**

Wer: **Yoga- Meditations- und Achtsamkeitslehrer Willy Mahr.**

Willy ist ein neues Mitglied in unserem Verein.

Er freut sich darauf, seine Erfahrungen und Kenntnisse in der Meditation an unsere Mitglieder weiterzugeben.

Kosten: kostenlos für Vereinsmitglieder

Übungen: sowohl im Liegen auf Matten als auch im Sitzen

Anmeldung: **Büro 02251-73085, Mo – Fr: 10 – 12 Uhr, Di auch 15 – 17 Uhr
oder 015778873929 (Willy Mahr privat).**

Die Gruppe startet, wenn sie mindestens 4 feste Teilnehmer*innen hat.

Wer mehr über unsere neue Gruppe erfahren möchte, ist dazu eingeladen, entweder zu den Einführungsterminen am **Montag, den 20. November, oder am Donnerstag, den 23. November**, in unseren Saal zu kommen, unseren Meditationslehrer kennenzulernen und von ihm zu erfahren, was in den Gruppenstunden gemacht wird.

Es wird darum gebeten, sich dazu im Büro oder bei Willy Mahr selbst (Nr. siehe oben) anzumelden.



Worum geht es bei **ATME - MEDITIERE – ENTSPANNE ?**

- Ruhe und Stille finden in einer hektischen Welt -

Atmen

Sich wie neugeboren fühlen, wer möchte das nicht? Entdecke die heilende Kraft des Atems:

Der Atem kann wie ein kleines Rinnsal durch unseren Körper fließen oder aber wie ein Leben spendender Fluss. Diese Lebenskraft kann uns beflügeln, verleiht Vitalität, Frische und unterstützt alle Lebensprozesse. Der Atem vermittelt uns den lebenswichtigen Sauerstoff und ist die Quelle unserer Lebensenergie. Gleichzeitig ist er Anker für tiefe Ruhe und kann körperliche, seelische und geistige Blockaden lösen. Auch Schlafprobleme, Erschöpfung oder Konzentrationsschwäche können sich durch den gelösten und tiefen Atem verbessern oder verschwinden ganz. Wer seinen Atem stärkt, stärkt seine körperliche und seelische Kraft.

Gute Gründe, den Atem und seinen natürlichen Rhythmus einmal genauer kennenzulernen und ihn bewusst zu kontrollieren.

Meditieren

Gerade in unserer schnelllebigen und hektischen Welt ist es wichtig, mal kurz innezuhalten. Schon 5 bis 10 Minuten tägliche Meditation können dir zu innerem Gleichgewicht verhelfen. Meditation erhöht die geistigen Kräfte wie Konzentration, Intuition und Kreativität. Sie führt zu innerer Ruhe, führt dich in die Stille, erweckt das schlafende Bewusstsein und ermöglicht den Kontakt zum wahren Selbst.

Du lernst, was du für die tägliche Meditationspraxis brauchst: Sitzhaltung, Atmung, Übungen zum "Zur-Ruhe-Kommen des Geistes" und vieles mehr. Du bekommst verschiedene Meditationstechniken als "Werkzeug" an die Hand, damit du dir auch daheim mühelos eine kurze Auszeit vom Alltag nehmen kannst:

Durch Meditationen, die auf ein Objekt (Atem, Gedanken, Emotionen, Geräusche, etc.) ausgerichtet sind oder die dich in einen Zustand offenen Gewahrseins einladen, in dem alles im Geist erscheinen darf, werden zuerst deine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit geschult (Konzentration).

Dann lernst du Meditationen kennen, in denen es darum geht, ein bestimmtes Gefühl (z.B. Mitgefühl, liebende Güte, etc.) zu entfalten und zu kultivieren bzw. tiefe Einsichten in die Natur der Wirklichkeit zu bekommen und in Kontakt mit dem eigenen Wesenskern/dem Selbst zu treten.

Entspannen

Du lernst die uralte und zugleich zeitlose Methodik des Bodyscans kennen. Die Wurzeln der Methode liegen einerseits beim Buddha, der durch das reine Beobachten zur höchsten Vollkommenheit gekommen ist und andererseits beim Yoga. „Bodyscan“, also achtsam beobachtend durch den Körper hindurch „scannen“ ist Teil von Yoga Nidra, der ausführlichen Yoga-Tiefenentspannung. Die moderne Wissenschaft stellt immer wieder fest, dass man durch die Technik des Bodyscan zu einem besseren Wohlbefinden sowie zur Einheit von Körper und Geist kommen kann.

Du lernst eines der machtvollsten Instrumente aus der Methodenvielfalt des Yoga kennen: Yoga Nidra. Es beruhigt den Geist, hellt die Gefühle auf und bringt Klarheit in unser Leben. Als willentlich herbeigeführter Schlaf dient es der intensiven Entspannung – und ist dabei so einfach durchzuführen, dass man es kaum glauben mag.

Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung und kann grundsätzlich von jedem praktiziert werden. Yoga Nidra heißt übersetzt „der bewusste Schlaf“, da die Übungen den Bereich zwischen Schlaf und Wachzustand ansprechen. Dieser sogenannte Alphazustand, der die Aktivität bestimmter Gehirnwellen beschreibt, führt zu der benannten Tiefenentspannung. Durch geistige Übungen wie die Wahrnehmung verschiedener Körperteile oder die bewusste Beobachtung des eigenen Atems führt Yoga Nidra zu vollkommener Entspannung und ermöglicht die Auflösung tieferliegender Verspannungsmuster.

Während der Yoga Nidra-Übung scheint man zu schlafen, aber auf einer tieferen Ebene ist doch Bewusstsein vorhanden. Aus diesem Grund bezeichnet man Yoga Nidra auch als psychischen Schlaf oder Tiefenentspannung mit innerer Bewusstheit.

In der Übungsphase zwischen Wachen und Schlafen kommt man unwillkürlich mit den unterbewussten und den unbewussten Dimensionen in Berührung. In Yoga Nidra wird der Zustand der Entspannung erreicht, indem man sich von der Außenwelt zurückzieht und nach innen wendet. Wenn das Bewusstsein von der äußeren Wahrnehmung und vom Schlaf getrennt werden kann, wird es sehr kraftvoll und kann auf vielerlei Arten angewendet werden, z.B. um das Gedächtnis zu schulen, um Wissen und Kreativität zu vertiefen. Körperliche Ruhe, mentale Klarheit und emotionaler Frieden werden erreicht.