

Termine Jahresgruppe 2020

1. und 3. Mittwoch im Monat von 19 – 21 Uhr

15. & 29.01. 01. & 15.07.
05. & 19.02. Sommerpause
04. & 18.03. 16. & 30.09.
01. & 15.04. 07. & 21.10.
06. & 20.05. 04. & 18.11.
03. & 17.06. 02. & 16.12.

Ort:

Wörthstr. 13/1, 89077 Ulm

TNzahl:

mindestens 5 / maximal 8

Leitung: Cordula Gestrich, Ulm

Meditationslehrerin
Psychotherapeutin, ECP
Traumatherapeutin, Supervisorin, DVG
Certified teacher Mindful Meditation,
(Jack Kornfield & Tara Brach)
Trained teacher Mindful Self-Compassion,
(Christopher Germer & Kristin Neff)

Teilnahme an einem Retreat:

Im März 2020 biete ich ein Retreat
„**Meditation & Gehirn**“ im Kloster Neresheim,
Ende Dezember 2020 ein Retreat „**Brachzeit**“ im
Benediktushof an.
(Die Retreatteilnahmegebühr ist nicht in der
Jahresgebühr beinhaltet.)

Gebühren:

€ 770 Jahresgebühren
€ 490 1.Halbjahresgebühr
€ 280 2.Halbjahresgebühr
(incl. schriftliches Kursmaterial & alle
gesprochenen Meditationen)
Es ist möglich zunächst das 1.Halbjahr zu
buchen und sich dann bis Ende Juli für das
2.Halbjahr anzumelden.

Preisstaffelung:

€ 720 bei Anmeldung und vollständiger
Bezahlung vor dem Anmeldeschluss

€ 200 Anzahlung bei Anmeldung vor dem
Anmeldeschluss, danach
je € 145 zum 01.02.: 01.05. für 1.Halbjahr
je € 140 zum 01.09.; 01.11. für 2.Halbjahr

Für zwei Teilnehmerplätze kann eine
Ermäßigung der Kursgebühr angeboten
werden. Bitte bewerben Sie sich mit einem
begründeten Antrag.
Stornogebühren von €50 fallen an bei
Stornierung bis zum 10.01.2020

Anmeldeschluss

1.Halbjahr bis spätestens 30.12.2019
2.Halbjahr bis spätestens 31.07.2020

Kontoinhaber: Cordula Gestrich

IBAN: DE33 7001 0080 0753 0168 06

BIC: PBNKDEFF

Stichwort: Jahresgruppe 2020 HERZraum

MINDFUL
MEDITATION
Jahresgruppe 2020

Alle wahren Pilgerreisen Finden Im Innern Statt

Wege zur Vertiefung der
meditativen Praxis
HERZraum

Gestaltpraxis – Cordula Gestrich

Jahresgruppe 2020 zur Kultivierung meditativer Praxis

Mit anderen gemeinsam zu meditieren unterstützt uns das Vorhaben nicht so rasch aufzugeben, wenn innere und äußere Hindernisse auftauchen. Sitzen im Schweigen in der Gruppe vertieft und hält das eigene Schweigen und Ruhen in Meditation.

Das erforschende Beobachten, sog. Inquiry, schult unsere Aufmerksamkeit für die feinen und überraschenden Erfahrungen. Im Mit-Teilen üben wir die Fähigkeit, Erfahrenes in Worte zu fassen. Dabei werden wir immer deutlicher unsere gewohnheitsmäßigen Tendenzen erkennen, mit welchen Mustern wir uns – so wie auch andere – bewerten, be- und verurteilen, emotional verletzen.

Üben werden wir, insbesondere dann, wenn wir bedürftig sind, an etwas leiden, uns mit Mitgefühl und Achtsamkeit zu begegnen. Diese beiden Haltungen gelten selbstverständlich genauso für die Begegnung mit anderen.

Meditation ist in diesem Kurs als Schulung einer Praxis von größerer Bewusstheit: mehr klare Wachheit und liebender Achtsamkeit zu sehen. Dazu bilden die Erkenntnisse der Neurowissenschaften und der Neuroplastizität des Gehirns die Grundlage zum Verständnis, was beim Meditieren im Gehirn und im Körper geschieht.

Themen

der Jahresgruppe

Meditationen und Geistesschulung

- Beruhigung und Zentrierung
leiblich – emotional – geistig – kognitiv – spirituell
- Vertiefendes Kennenlernen und sich weitendes Verstehen des eigenen Geistes und seiner Aktivitäten
- Umgang mit schwierigen Gefühlen, Leid
- Umgang mit Meditationsmüdigkeit
- Reflexion des eigenen reaktiven Handelns und seiner Folgen
- Kultivieren einer Praxis von Mitgefühl und Selbst-Mitgefühl
- Profundes Nutzen eigener Ressourcen
- Auf- und Ausbau von Resilienz zu mehr Wohlbefinden und Stabilität
- Integration von Spiritualität
- Entdecken und Umgang mit der eigenen Weisheit
- Gemeinsames Lesen von Texten zu Meditation und Spiritualität

Meditationen aus Zen-, Vipassana- und Metta-Tradition werden uns begleiten, ohne eine spirituelle Beeinflussung zu beabsichtigen.

An wen richtet sich das Angebot?

- An alle, die sich eine meditative Praxis wünschen und sie allein zuhause nicht aufrechterhalten
- An diejenigen, die sich regelmäßige Begleitung und Anregung beim Meditieren wünschen
- An Fragende und Suchende, was Meditation und Meditieren „eigentlich“ sind und bewirken können
- An die, die schon erfahren haben, dass eine Gruppe wie ein Container für alle Erfahrungen wirken kann: haltend, stützend, tröstend, Freuden und Sorgen teilend
- An alle, die Stille in Meditation suchen

Herzlich eingeladen sind alle

- Die schon Erfahrung mit Meditation haben
- Die Neugier und Interesse an sich und inneren Prozessen mitbringen
- Die offen sind für überraschende Erfahrungen
- Die mehr Lebendigkeit in ihren Alltag bringen möchten

Die Teilnahme an der Jahresgruppe bringt Selbsterfahrung mit sich und setzt deshalb eine natürliche Stabilität voraus. Sie ersetzt keine Psychotherapie und geschieht in eigener Verantwortung.

Diejenigen, die noch nie an einem Angebot von mir teilgenommen haben, lade ich zu einem Vorgespräch zum Kennenlernen ein.