

Klarheit durch Loslassen

Meditationstag in Hamburg mit **Gerald Blomeyer**

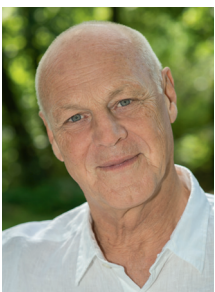


Zukunft ist immer weniger planbar. Unter Zeitdruck und Stress jagen widersprüchliche Gedanken und Gefühle durch unseren Kopf. Mit Meditation und Achtsamkeit lernen wir, im gegenwärtigen Moment präsent, vollkommen offen und entspannt zu sein. Es ist kein Akt des Erlangens, sondern ein Prozess des Verlierens, des Loslassens und sich Einlassens.

Mit der Shamatha-Meditation lernen wir, unseren Geist zu beruhigen. Das braucht Übung. Durch stilles Verweilen wird es möglich, unseren aufgeregten Geist natürlich, ausgeglichen, klar und fokussiert zu erleben. Das trainiert die eigene Aufmerksamkeit und erlaubt, Gewohnheiten kreativ zu verändern.

Meditation beginnt mit Mitgefühl für sich selber. Das ermöglicht es, offener und sensibler mit sich und anderen zu sein, also neugieriger, wertschätzend und weniger wertend. Das baut Stress ab und steigert das Wohlbefinden. Um glücklich zu sein, ist es wichtig, negative Emotionen zu überwinden. Deshalb widmen sich weitere Meditationen den Vier Unermesslichen: Liebe, Mitgefühl, Mit-Freude und Gleichmut. Das wirkt positiv auf die Art, wie wir uns selbst, die anderen und die Welt sehen.

Der Kurs bietet eine Einführung in die buddhistische Welt-sicht, aktuelle Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie sowie Übungen, Meditationen, Diskussion und Yoga.



Gerald Blomeyer: Vor mehr als 25 Jahren habe ich mit buddhistischer Meditation begonnen und mich in Philosophie und Praxis des tibetischen Buddhismus vertieft. In den vergangenen acht Jahren lebte ich in Indien und Nepal, um bei großen Meistern Buddhismus zu studieren und beim NGO Alice Project School in Sarnath zu helfen.

In den vergangenen zwei Jahren unterrichtete ich, auf Einladung des buddhistischen Meditationszentrums in Pokhara (FPMT.org), täglich Menschen aus aller Welt in Shamatha-Meditation und in Wochenendkursen in die Grundlagen des Buddhismus.

Beruflich lehrte ich zehn Jahre lang an Universitäten und leitete 17 Jahre lang meine eigene PR-Agentur.

Meditations- und Übungstag

am Sonntag 26. Juni 2016
von 9.00 – 18.00 Uhr

Teilnahmegebühr

pro Person 90,00 Euro
inkl. Mittagessen
Bitte bei Kursbeginn bezahlen.

Ort

Praxis für ganzheitliche Medizin
Ärztehaus Winterhude
Hudtwalckerstrasse 2 – 8
22299 Hamburg

Bitte mitbringen

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen und falls möglich auch eine Yogamatte, Sitzkissen und Decke.

Anmeldung

bis zum 7. Juni 2016 bei
Andrea Montua, Telefon 0179 / 3902852
Mail: a.montua@web.de
Zur Bestätigung der Anmeldung wird ein Ablaufplan zugeschickt.

Infos

Yoga mit Amrit Nagel
www.naamyoga-amrit.de

Gerald Blomeyer
www.blomeyer.berlin
www.facebook.com/mindtraining.berlin