

Meditationskreise

Zu mir finden durch Atmen in Stille

Meditationskreise sind niederschwellige Angebote unter fachkundiger Leitung für alle Interessierten zur Selbstfindung und Selbstreflexion mittels verschiedener Techniken aus dem Bereich der Meditation.

In den Mitgliedseinrichtungen des EBW können sie unter verschiedenen Namen aufgeführt werden. Sie finden regelmäßig (wöchentlich oder vierzehntägig) statt.

Lernziele: Ruhe finden – Körper wahrnehmen – mich reflektieren

- Kennenlernen und beherrschen bestimmter Techniken der Entspannung
 - o Körperhaltung
 - o Atmung
 - o geistige Fokussierung
- Steigerung der Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Selbstwahrnehmung und Reflexion

Methoden

- Vortrag: erklären
- praktische Anleitung: vormachen - nachmachen - korrigieren
- Einzelarbeit: einüben und vertiefen
- Gespräche im Plenum oder mit der Gruppenleitung

Qualitätssicherung

- Ausbildung der Gruppenleiter durch das EBW
- regelmäßige Fortbildungen durch das EBW

So werden die Teilnehmer angeleitet, zur Ruhe zu kommen, sich selbst wahrzunehmen und sich auseinanderzusetzen mit der eigenen Haltung, Wertevorstellung, Religiosität und Spiritualität, Stellung in der Gesellschaft etc.