

## Kursleitung

### Heike Mayer

Meditationslehrerin, zertifizierte MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dozentin München

## Teilnehmerkreis

Offen für alle, mit und ohne Vorkenntnisse

## Teilnehmerzahl

12 Personen

## Termine

Dienstag, 15.03.2022  
Dienstag, 22.03.2022  
Dienstag, 29.03.2022  
Dienstag, 05.04.2022

18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

## Kursgebühr

175,00 €

## Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604  
Fax: +49 (0)8341 906-605  
E-Mail: [info@bildungswerk-irsee.de](mailto:info@bildungswerk-irsee.de)



## Wichtige Hinweise zu Veranstaltungsformat und Abwicklung:

Als **Online-Plattform** wird **Zoom** genutzt. Die Zugangsdaten für die online-Plattform sowie weitere Informationen erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung per E-Mail zugesandt. Über die von uns übermittelten Zugangsdaten können Sie sich dann direkt dem Seminar zuschalten.

Bitte beachten Sie, dass das Einwählen über ein Kliniknetzwerk aufgrund von Sicherheitsmaßnahmen unter Umständen nicht möglich ist. Wir empfehlen daher – falls Sie einen Login über Ihre Einrichtung planen – unbedingt im Vorfeld abzuklären, ob dies technisch möglich ist.

Die Teilnahme ist lediglich mit funktionierender Kamera und Mikrofon möglich.

Wir empfehlen Ihnen, sich 15 Minuten vor Beginn in das Meeting einzuwählen, um mögliche technische Schwierigkeiten beheben zu können.

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung.

**Bildungswerk Irsee**  
[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Einfach meditieren lernen - Onlineveranstaltung

Gelassenheit finden  
in einer hektischen Welt

Kurs 5016/22

15./22./29.03. & 05.04.2022  
Online-Seminar

Stand: 14.01.2022

## Persönlichkeitsentwicklung

---

### Einfach meditieren lernen - Onlineveranstaltung (Kurs 5016/22)

Möchten Sie meditieren lernen? Meditation stärkt Gelassenheit, innere Balance und sogar das Immunsystem. Die heilsamen Wirkungen auf Körper und Psyche sind längst wissenschaftlich nachgewiesen.

In diesem vierteiligen Online-Kurs erlernen Sie einfache, säkulare Formen der Meditation bequem von zu Hause aus. Sie können dabei Wege entdecken, um aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und zu einem freundlicheren Umgang mit sich selbst zu finden.

Die vier Termine bieten Ihnen Gelegenheit, Ihre Erfahrungen mit Meditation schrittweise zu vertiefen und Entspannung, Ruhe und auch Verbundenheit in der Gruppe zu erfahren. Es gibt Raum für Austausch und Fragen ebenso wie Anregungen, um das, was wir zusammen üben, in Ihren Alltag zu integrieren.

Sie erhalten zusätzlich Audio-Aufnahmen für das bequeme Üben zwischen den Terminen und im Anschluss an den Kurs.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig - auch Ungeduldige, Skeptiker, Wiedereinsteiger oder unruhige Geister sind herzlich willkommen. Ebenfalls geeignet als Vertiefung für alle, die bereits die Fortbildung Achtsamkeit besucht haben.

#### Termine:

Kursteil 1: 15.03.2022

Kursteil 2: 22.03.2022

Kursteil 3: 29.03.2022

Kursteil 4: 05.04.2022

jeweils 18:30 - 20:30 Uhr

### Kursteil 1: Dienstag, 15.03.2022

---

18:30-  
20:30 Uhr Einführung in die  
Achtsamkeitsmeditation

### Kursteil 2: Dienstag, 22.03.2022

---

18:30-  
20:30 Uhr Vertiefung Achtsamkeitsmeditation,  
Gehmeditation, Bergmeditation

### Kursteil 3: Dienstag, 29.03.2022

---

18:30-  
20:30 Uhr Meditation in Bewegung,  
Praxis der liebevollen Güte

### Kursteil 4: Dienstag, 05.04.2022

---

18:30-  
20:30 Uhr Vertiefung der kennengelernten  
Formen, Weiterführung im Alltag

### Themen und Inhalte

- Erlernen grundlegender Meditationsformen
- Verschiedene Übungsformen ausprobieren:  
Was passt für mich am besten?
- Umgang mit typischen Hindernissen (z.B. Schläfrigkeit, Unruhe, abgelenkt sein, Ungeduld)
- In der Meditation aus der Anstrengung in die Leichtigkeit kommen
- Gelassenheit, Achtsamkeit und mehr innere Weite entwickeln und in den Alltag übertragen

#### Hinweis:

Je nach Vorliebe können die Übungen zu Hause auf einem Stuhl oder einem Meditationskissen ausgeführt werden, bei körperlicher Notwendigkeit auch im Liegen.

(Änderungen vorbehalten)