

# Einführung in Meditation



## Achtsamkeit und Meditation

für den persönlichen Alltag

4 Abende ab 7. November 2017

Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation Hildesheim

Leitung: Dr. Reinhard Billmeier

## Meditieren Lernen

In einer Zeit, in der äußere Anforderungen und scheinbare Zwänge entfremdend erlebt werden, ist das Bedürfnis spürbar nach einer Orientierung, die von innen kommt und mit dem Wesen der Person in Einklang steht. Meditation und andere Achtsamkeitsübungen gewinnen dabei zu Recht zunehmende Bedeutung und Akzeptanz.

Viele Menschen schließen sich deshalb spirituellen Schulen und Lehrern an, die angeleitete Zugangswege bieten, sie experimentieren auf eigene Faust oder geraten an zweifelhafte Angebote, die die momentane Modewelle hervorbringt.

Der hier gebotene Zugang gründet in einem freien, westlichen Verständnis geistig-seelischer Prozesse und versucht dies mit den Erfahrungen östlicher spiritueller Praxis und anderen mystischen Wegen - z.B. auch des Christentums - zu verbinden. Diese sind alle darauf gerichtet, dem Menschen in seiner Verantwortung für sich selbst und für die zu gestaltende Welt Orientierung zu geben.

Im Zentrum der vier Abende steht das Kennenlernen verschiedener Formen von Meditation, und zwar in Stille und Bewegung, in den Ausrichtungen der Zuwendung zu verschiedenen Meditationsobjekten und in unterschiedlichen geistigen Qualitäten wie freiem Gewahrsein oder gerichteter Aufmerksamkeit – um zentrale Unterscheidungen zu benennen.

Ziel ist es, zunächst ein tieferes Verständnis von Achtsamkeit als grundlegender Haltung zu gewinnen, über die derzeit viel Missverständliches verbreitet wird; weiter soll es den Teilnehmenden möglich sein, eine eigene – den individuellen Bedingungen entsprechende - Alltagspraxis von Meditation zu beginnen oder zu vertiefen, und schließlich wird der Zusammenhang von Selbstfürsorge und sorgendem Wirken (nach außen, in die Welt hinein) Thema sein. Auch alltagspraktische Überlegungen werden ihren Platz haben.

Den Schwerpunkt bilden Übungssequenzen, Austausch von Erfahrung und Beantwortung von Fragen. Die Bereitschaft, an 5 Tagen pro Woche für 10 Minuten in den Zeiträumen zwischen den Seminarabenden zu üben, ist erwünscht. Denn es wird insbesondere auf die Erfahrungen Bezug genommen, die die Teilnehmenden in den Übungsphasen zu Hause machen; eine der größten Schwierigkeiten im Erlernen von Meditation ist meist, dass es in der individuell ausgeübten Praxis kaum Austausch, Rahmung oder die Möglichkeit zur Korrektur gibt.

## Termine, Ort, Kosten

Start: 7. November 2017, 4 Termine im wöchentlichen Abstand immer dienstags von 19:00 bis 21:00 h (bis 28.11.2017 im Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation • Schlesierstr. 12 • 31139 Hildesheim. Die TN-Gebühr beträgt insgesamt 150.- EUR (+Ust., nur insgesamt belegbar), Firmen/Selbständige als Fortbildung zahlen 180.-. Es gibt in jedem Kurs gesponserte/freie Plätze: kein Interessent soll aus finanziellen Gründen ausgeschlossen sein - dazu bitte nachfragen!

## Leitung



Reinhard Billmeier (Dr. phil., geb. 1949) ist psychologisch orientierter Unternehmensberater, Coach-Ausbilder und Achtsamkeitslehrer. Seit vielen Jahren leitet er Retreats für Führungskräfte und bietet offene Meditationen für Berufstätige an. Er übt seit 1980 verschiedene Formen der Meditation wie Za-Zen, Vipassana, Bewegungsmeditationen; während seiner Schülerschaft bei Ursa Paul im Heilhaus Kassel praktizierte er die dort entwickelte Form der Chakren-Meditation, um heute wieder mehr zu den Wurzeln zurückzukehren: Zum „Sitzen in Stille“ und kontemplativer Meditation.

## Weitere Informationen

Entwicklungsberatung Reinhard Billmeier • Schlesierstr. 12 • 31139 Hildesheim • Tel: +49 (0)5121 - 13 07 07, Im Internet: [www.r-billmeier.de/03aktuell/](http://www.r-billmeier.de/03aktuell/), Direkt-Anmeldung: [www.acht-samkeit.de/anmeldung.html](http://www.acht-samkeit.de/anmeldung.html)

Achtsamkeit