

# Achtsamkeit

## Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation

### Informationen für Interessenten an der Montag-Meditation.

1. **Termine:** Die Meditation findet derzeit 2-mal monatlich am Montagabend von 20:00 h bis 20:30 h statt, jeweils am ersten und dritten Montag eines jeden Monats. Es gibt aus verschiedenen Gründen immer wieder Ausnahmen, die zeitnah an die anwesenden Teilnehmer kommuniziert werden. Sicherheitshalber sollten sich Interessenten und Teilnehmer **immer** vorher auf der Website [www.r-billmeier.de/03aktuell/index.php](http://www.r-billmeier.de/03aktuell/index.php) dazu informieren, ob die Meditation stattfindet.
2. **Uhrzeit:** Die Räume sind jeweils ab 19:45 h geöffnet, die Meditation beginnt pünktlich um 20:00 h. Im Sinne eines ungestörten Ablaufs wird die Eingangstüre 2 Minuten vorher abgeschlossen und auch auf Läuten hin nicht mehr geöffnet; wir bitten dafür um Verständnis.
3. **Stille:** Wir bitten darum, im Mediationsraum keine Gespräche zu führen. Dafür steht vorher und nachher der Beratungsraum zur Verfügung für TN die früh ankommen oder danach noch kurz etwas besprechen wollen; es steht dort auch Wasser bereit.
4. Wir bitten – soweit vorhanden – **Meditationskissen & Decke** mitzubringen und vorher den Platz im Meditationsraum für sich herzurichten und nachher wieder aufzuräumen. Straßenschuhe bitte nur im Eingangsbereich und im Flur tragen, ggf. Socken mitbringen.
5. Die Meditationen sind angeleitete Meditationen zu den Themen jeweils eines „Chakras“ (Sanskrit = Rad). Das **Konzept der Chakren** wird seit mehr als 3000 Jahren in der indischen Philosophie beschrieben: es handelt sich dabei um eine Sicht auf das menschliche Sein in der Verbindung von materiellen (körperlichen) und transpersonalen (feinstofflichen) Energiequalitäten, was hier nicht ausgeführt werden kann.<sup>(1)</sup>
6. Die Meditationen sind gut auch **für Anfänger geeignet**, da die Konzentration für kurze Zeiten auf bestimmte Körperwahrnehmungen, Farben, innere Bilder oder Vorstellungen gerichtet wird.
7. Sie sind inhaltlich angebunden an das Netzwerk der **Heilhaus-Bewegung** mit ihrem Zentrum in Kassel ([www.heilhaus.org](http://www.heilhaus.org)): derzeit wird deutschlandweit in mehr als zwanzig Orten gleichzeitig zur jeweils gleichen Chakren-Qualität meditiert.
8. Zu unserer Orientierung bitten wir darum, dass sich regelmäßig an der Meditation Teilnehmende per Mail/Anruf (AB) abmelden, wenn sie nicht kommen, bzw. unregelmäßig Teilnehmende entsprechend anmelden - möglichst bis Montagmittag vor der Meditation.
9. Im Meditationsraum können 14 TN gut sitzen. Wir müssen uns deshalb vorbehalten, weitere Interessenten aus Platzgründen auf eine Warteliste zu setzen.
10. Die Meditationen sind **kostenfrei**.

*(1) Informationen zum Konzept der Chakren finden sich auf der Internetseite [www.chakren.net](http://www.chakren.net) und in vielen Büchern zum Thema, z.B.: Das Chakra- Handbuch von S. Sharamon und B.J. Baginski*