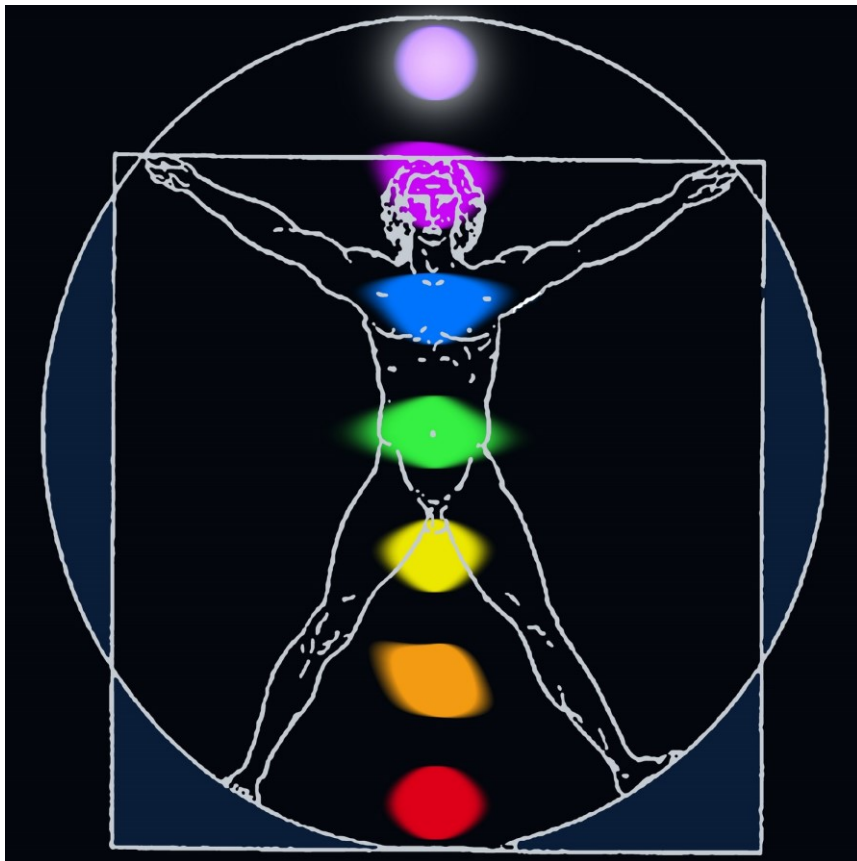


# Meditationen zu den Qualitäten der Chakren



## Meditieren Lernen

4 Abende in Hildesheim oder Hannover

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 Selbstoptimierungswelle in punkto Achtsamkeit 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, die sich diesmal auf die Qualitäten der Chakren (chakra, sanskrit = „Rad“) beziehen. Chakren sind Energiezentren, die den physischen mit dem feinstofflichen Körper (Auraschichten) verbinden.

Die Meditationen umfassen unterschiedliche geistige Qualitäten wie freies Gewahrsein oder gerichtete Aufmerksamkeit, es wird mit Atemlenkung, Visualisierung, Kontemplation, Lauschen auf Töne etc. gearbeitet, um einen erfahrungsbasierten Zugang zu diesen Qualitäten zu fördern.

Ziel ist es, zunächst ein tieferes Verständnis von Achtsamkeit als grundlegender Haltung zu gewinnen; den Teilnehmenden soll es möglich sein, eine eigene – den individuellen Bedingungen entsprechende - Alltagspraxis von (Chakren-)Meditation zu beginnen oder zu vertiefen und schließlich ein erweitertes Verständnis zu den offenen Montag-Abend-Meditationen zu erlangen, bei denen keine Erläuterung, Hinführung oder Auswertung gegeben werden kann. Auch alltagspraktische Überlegungen werden ihren Platz haben.

Den Schwerpunkt bilden Übungssequenzen, Austausch von Erfahrung und Beantwortung von Fragen. Die Bereitschaft, in den Zeiträumen zwischen den Seminarabenden selbständig zu üben, ist erwünscht. Denn es wird insbesondere auf die Erfahrungen Bezug genommen, die die Teilnehmenden selbst 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

4 Termine im wöchentlichen Abstand immer dienstags, von 19 – 20:30 h meist ab Oktober im Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation, Schlesierstr. 12, 31139 Hildesheim.

Die TN-Gebühr beträgt EUR 100 (+ USt., nur insgesamt belegbar), Firmen/Selbständige (als Fortbildung) bezahlen EUR 140.-. Es gibt in jedem Kurs gesponserte Plätze - dazu bitte nachfragen! Zur Anmeldung bitte die Kontaktfunktion der Website nutzen, Bezahlung nach Absprache am ersten Abend.

## Leitung



Reinhard Billmeier (Dr. phil.) ist psychologischer Unternehmensberater, Supervisor (DGSv), Achtsamkeitslehrer und Fortbilder in beratenden Berufen. Seit vielen Jahren leitet er Retreats für Führungskräfte und bietet offene Meditationen u.a. für Berufstätige an. Er übt selbst seit 1980 verschiedene Formen von Meditation wie Za-Zen, Vipassana, Bewegungsmeditationen; während seiner langjährigen Schülerschaft bei Ursa Paul im Heilhaus Kassel praktizierte er die dort entwickelte Form der Chakren-Meditation und erheilt dazu auch die Lehrerlaubnis.

## Weitere Informationen

Entwicklungsberatung Reinhard Billmeier • Schlesierstr. 12 • 31139 Hildesheim • Tel: +49 (0)5121 - 13 07 07, Kontakt/Anmeldung über die Website:

[www.acht-sam-keit.de](http://www.acht-sam-keit.de)

