

Meditationen

Offenes Angebot
in Hannover und Hildesheim



Pre-Work-Meditation
Chakren-Meditation

Reinhard Billmeier
Matthias Lauterbach

Im Zusammenhang unserer Lehrtätigkeit zum Thema Achtsamkeit ermöglichen wir ein unverbindliches Kennenlernen ebenso wie die Möglichkeit zu regelmäßiger Teilnahme an zwei Meditationsformen und Settings:

Pre-Work-Meditation

Diese Bewegungsmeditation findet seit 2010 jeweils am ersten Mittwoch eines Monats in 30175 Hannover, Leisewitzstr. 26 (Seminarraum des NIS, 2.OG) von 8:00 h bis 8:45 h statt. Sie ist sehr gut auch für Anfänger geeignet. Eine einfache Bewegungsgeste in die vier Himmelsrichtungen bildet den Kern, zum Abschluss sitzen wir in Stille. Die meisten TN erleben dies als belebend, zentrierend und als gute Vorbereitung auf den Arbeitstag.

Chakren-Meditation

Diese findet am ersten und dritten Montag eines Monats in Hildesheim von 20:00 bis 20:30 h im Praxisraum für Achtsamkeit von R. Billmeier (31139 HI, Schlesierstr. 12) statt. Dabei werden im steten Wechsel die sieben feinstofflichen Energiezentren („Chakra“ [Sanskrit] = Rad) durch angeleitete konzentrierte und kontemplative Übungen angesprochen. Auch hier ist stilles Sitzen ein wesentlicher Bestandteil; die regelmäßige Teilnahme empfinden die meisten TN als beruhigend und klärend.

Beide Angebote sind kostenfrei und stehen ganz für sich. Wir verfolgen damit keine weitergehenden Ziele, insbesondere keine weltanschaulich-religiösen. Da wir aus eigener langjähriger Praxis die heilsame Wirkung von Meditation und Achtsamkeit kennen, ist es unser Anliegen, dafür einen von jeglicher Verpflichtung freien neutralen Erfahrungsraum zur Verfügung zu stellen.

Bei der Pre-Work-Meditation kommen neue Interessenten bitte 10 min. vor Beginn zu einer kurzen Einführung, bei der Chakrenmeditation bitte eine kurze Email-/Telefonankündigung auf AB an R. Billmeier und dann auch 10 min. früher da sein.

Kontakt:

Matthias Lauterbach, T.: 0151 - 270 555 65
mail@dr-lauterbach-coaching.de

Reinhard Billmeier, T.: 05121 – 13 07 07
email@r-billmeier.de

Weitere Informationen im Internet:

Beschreibung: www.acht-sam-keit.de/meditation.html,
Übersicht zum Achtsamkeitsangebot insgesamt: www.acht-sam-keit.de/pdf/wb-achtsamkeit.pdf, jeweils aktuelle Terminhinweise: www.r-billmeier.de/03aktuell/index.php