Informationen für Interessenten an der Montags-Meditation

1. **Termine:** Die Meditation findet normalerweise 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/Aktuelles.html dazu informieren, ob die Meditation stattfindet.

2. **Uhrzeit:** Die Räume sind jeweils ab 19:50 h geöffnet, die Mediation 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. Wir bitten – soweit vorhanden – **Meditationskissen & Decke** mitzubringen, vorher den Platz im Meditationsraum für sich herzurichten und nachher wieder aufzuräumen. Straßenschuhe bitte nur im Eingangsbereich und im Flur tragen, ggf. Socken mitbringen.

4. 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 näher ausgeführt werden soll.[(1)]

5. Die Meditationen sind gut auch **für Anfänger geeignet**; die Konzentration wird jeweils für kurze Zeiten auf bestimmte Körperwahrnehmungen, Farben, innere Bilder oder Vorstellungen gerichtet.

6. Sie sind inhaltlich angebunden an das Netzwerk der **Heilhaus-Bewegung** mit ihrem Zentrum in Kassel (www.heilhaus.org): derzeit wird deutschlandweit in mehr als zwanzig Orten gleichzeitig zur jeweils gleichen Chakren-Qualität meditiert.

7. Zu unserer Orientierung bitten wir darum, dass sich regelmäßig an der Meditation Teilnehmende jeweils am besten per Mail abmelden, wenn sie nicht kommen, und unregelmäßig Teilnehmende entsprechend anmelden – bitte immer erst am entsprechenden Montag bis 14 h.

8. Im Meditationsraum können 12 TN gut sitzen. Wir müssen uns deshalb vorbehalten, weitere Interessenten aus Platzgründen auf eine Warteliste zu setzen.

9. Die Meditationen sind **kostenfrei**.

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