

# **Meditationsprojekt im Romanischen Haus Gelnhausen**

## **Workshop: Meditation - Einführung und Update**

Referent: Dirk Wehrsig  
Wann: Samstag, 18.02.2017 von 10 – 17 Uhr  
Wo: Romanisches Haus, Gelnhausen  
U-Beitrag: 40 €

Meditation ist ein Weg zu zufriedener, gelassener Lebensführung und auch eine Möglichkeit spiritueller Suche und Sinnfindung im Leben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können in diesem Workshop Meditation in Form einfacher, rasch zu erlernender Meditationsmethoden kennenlernen.

Wiedereinsteiger oder fortgeschritten Praktizierende werden Möglichkeiten finden, bisherige Erfahrungen einzuordnen, Haltungen und Techniken anzupassen und neue Impulse für die eigene Meditationspraxis kennenzulernen.

Folgende Themen sind geplant:

- Wozu meditieren? Was kann man in der Stille finden?
- Entspanntes Sitzen in Stille: Sitzhaltungen, Sitzunterlagen, Zeitdauer
- Umgang mit Gedanken, Geräuschen, „Störungen“ und Emotionen

- Geleitete Meditationen wie „Bergmeditation“
- Gelegenheiten für persönliche Fragen zur Meditation und Erfahrungsaustausch

Zum Referenten: Dirk Wehrsig ist Diplom-Psychologe, Supervisor und Psychotherapeut; langjährige eigene Meditationspraxis und Erfahrungen mit unterschiedlichen Meditationstraditionen, vor allem Zen-Meditation und Achtsamkeit.

Es bestehen keine Teilnahmevoraussetzungen, jede Interessentin und jeder Interessent ist willkommen, ganz unabhängig von Vorkenntnissen. Sitzgelegenheiten, Decken und Unterlagen sind vorhanden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein paar Strümpfe mit, in denen Sie schuhfrei gehen können.

In der einstündigen Mittagspause besteht die Möglichkeit, an einem „Buffet in Stille“ teilzunehmen. Bitte bringen Sie hierzu einen kleinen Beitrag Ihrer Wahl (z. B. Brot, Salat, Brotaufstrich) mit, sodass sich alle an dem gemeinsamen Buffet bedienen können.

**Anmeldung bitte bis 15.02.2017**

**Tel: 06051/14122 oder**

**Email: buero@marienkirche-gelnhausen.de**