

Im Dialog mit der Stille

Atmen, ganz persönlich

Die Meditation des Atems

Im Alltag haben wir oft nur kurze Zeiten um die Stille zu kultivieren. Was verändert sich in uns und für uns, wenn wir die Stille ausweiten, ihr noch mehr Zeit und Aufmerksamkeit widmen?

Die Übungstage »Im Dialog mit der Stille« dienen der Wahrnehmung der Stille und der Vertiefung der Meditationspraxis.

In der Meditationspraxis kann der Atem ganz unterschiedlich eingesetzt werden. Zum einen ist er, rein methodisch, zentral zur Fokussierung der Aufmerksamkeit. Zum andern wird er, in der Stille des Meditierens, zur Quelle der Lebenskraft und zur Anerkennung der eigenen Person. In der Spiritualität der jüdisch-christlichen Tradition wird das Zusammenfinden des göttlichen Atems (hebräisch: *ruah* – griechisch: *pneuma* – lateinisch: *spiritus*) und des menschlichen Atems gefeiert; wir lassen uns im Üben von solchen Vorstellungen leiten.

Leitung: Peter Wild & Wanda Wolfensberger

Ort: Raum für Achtsamkeit, Schulhausstrasse 55, 8002 Zürich

Zeit: Samstag, 21. September 2024, 10 Uhr – ca. 17 Uhr, Anmeldung bis 23. August 24

Kosten: CHF 100 oder Gönnerbeitrag CHF 120

Teilnehmerzahl: 10 - 16

Anmeldung und Information: Wanda Wolfensberger, Eschwiesenstrasse 3, 8003 Zürich

044 382 38 84 / 076 594 20 59

info@wandawolfensberger.ch www.wandawolfensberger.ch

Im Dialog mit der Stille

Atem – Lebensrhythmus Die Meditation des Atems

Im Alltag haben wir oft nur kurze Zeiten um die Stille zu kultivieren. Was verändert sich in uns und für uns, wenn wir die Stille ausweiten, ihr noch mehr Zeit und Aufmerksamkeit widmen?

Die Übungstage »Im Dialog mit der Stille« dienen der Wahrnehmung der Stille und der Vertiefung der Meditationspraxis.

In der Meditationspraxis kann der Atem ganz unterschiedlich eingesetzt werden. Zum einen ist er, rein methodisch, zentral zur Fokussierung der Aufmerksamkeit. Zum andern wird er, in der Stille des Meditierens, zur Quelle der Lebenskraft und zur Anerkennung der eigenen Person. In den spirituellen Traditionen des Ostens (Hinduismus, Yoga, Buddhismus) ist von *prana* die Rede, der Lebensenergie im Innern der Atemluft, einer Energie, die wir uns im bewussten Umgang mit dem Atem aneignen können, einer Energie, der wir aber auch sonst begegnen; sie bestimmt über unsere Vitalität.

Leitung: Peter Wild & Wanda Wolfensberger

Ort: Raum der Achtsamkeit, Schulhausstrasse 55, 8002 Zürich

Zeit: Samstag, 7. Dezember 2024, 10 Uhr – ca. 17 Uhr, Anmeldung bis 8. November 24

Kosten: CHF 100 oder Gönnerbeitrag CHF 120

Teilnehmerzahl: 10 - 16

Anmeldung und Information: Wanda Wolfensberger, Eschwiesenstrasse 3, 8003 Zürich

044 382 38 84 / 076 594 20 59

info@wandawolfensberger.ch www.wandawolfensberger.ch