



Meditation

Achtsam bewusst oder bewusst achtsam?

Da wo ich meine Aufmerksamkeit hinwende, fließt meine Energie hin.
Wem oder was schenke ich meine Energie?

Hinweise Die Medien und sozialen Plattformen lenken unsere Aufmerksamkeit von einem Schreckensszenario zum nächsten und saugen uns damit (unbewusst) Energie ab. Zu erfahren, wie unser Geist funktioniert (im offenen Gewahrsein), hilft uns, im Alltag schneller zu bemerken, wann wir uns in die Geschichten hineinziehen lassen. Und wie gelingt es uns, nicht einfach die Augen vor der Realität zu verschliessen, sondern in unserer Mitte zu bleiben und unsere Energie konstruktiv einzusetzen?
Ein Thema, das uns alle betrifft – auch Männer!

Interessiert? Wenn ja, dann bist du herzlich willkommen. Meditationserfahrung holst du dir in diesem Kurs. Der Austausch in der Gruppe unterstützt dich auf deinem Weg, und zwar genau dort, wo du im Augenblick stehst und gehst.

Ort und Zeit Kirchgemeindehaus Koppigen im Estrichsaal, jeweils Dienstag, 19.30 bis ca. 21 Uhr

Daten 28. Oktober, 4. / 11. / 18. & 25. November 2025

Leitung Edith & Peter Herrmann, dipl. Yogalehrer:in, div. Weiterbildungen in Meditation
Paul Schwaller, dipl. Lerncoach

Anmeldung Bis am 26. Oktober 2025 bei Peter Herrmann:
E-Mail: peter.herrmann@kirchekoppigen.ch
Telefon ab 24. Oktober: 034 413 10 75