



Meditations- Einführungstag

*Samstag, 9. November 2013
9.30-12.15 und 13.30-16.15*

Marc Pfander

*Praxis für soziale und psychologische Themen
Bonstettenstrasse 15 • 3012 Bern
info@marcpfander.ch • www.marcpfander.ch
Tel. 031 371 30 60 • 0 797 699 112*

■ Meditations-Einführungstag

Stille und innerer Frieden sind Geschenke. Obwohl sie in der Tiefe immer präsent sind, zeigen sie sich uns nur selten. Das liegt daran, dass wir unsere Aufmerksamkeit häufig nach aussen richten und uns dauernd mit Gedanken beschäftigen.

Damit sich die Stille zeigen kann, ist eine Haltung des Nicht-Reagierens nötig, indem wir das innere Tun durch das Beobachten ersetzen. Wir schauen, was sich uns an Gedanken, Körperempfindungen und Gefühlen zeigt. Und was immer auftaucht: Wir versuchen, uns dem zu stellen und neugierig zu beobachten, wie sich unsere Wahrnehmungen ohne unser Zutun verändern.

Am Einführungstag wird die Haltung des Beobachtens näher erläutert, praktisch erfahrbar gemacht und geübt. Weiter werden anhand von kurzen Inputs die verschiedenen Ebenen des Bewusstseins – Gedanken, Körperempfindungen, Gefühle und tiefere Wahrnehmungen – dargestellt und mit angeleiteten Meditationen veranschaulicht. Die Bereitschaft zur Hingabe an das innere Geschehen schliesslich lässt uns hinter allem die Stille finden.

Der Einführungstag richtet sich an Menschen mit und ohne Vorkenntnisse in Meditation. Zum Schluss der Veranstaltung erfahren Interessierte, welche meiner Meditationsangebote auf welche Bedürfnisse zugeschnitten sind. Ein anschliessender Einstieg in die Meditationsgruppe am Donnerstagabend ist möglich.

Ort: Bonstettenstrasse 15, 3012 Bern

Daten: Samstag, 9. November 2013, 9.30-12.15 und 13.30-16.15. Ein mitgebrachtes Mittagessen kann in der Praxis eingenommen werden.

Anmeldung: online auf www.marcpfander.ch. Sie erhalten eine automatische Anmeldebestätigung.

Kosten: 100.- bei Anmeldung bis am 4.11.2013, danach 120.-.