

# MEDITATION für Abiturienten 2020

Wir möchten Sie mit unserem Angebot in der für Sie „innerlich aufwühlenden“ Zeit vor dem schriftlichen Abitur unterstützen und bieten Ihnen praktische Übungen der Meditation an. An drei Terminen lernen Sie mit unterschiedlichen Schwerpunkten Ihre innere Ruhe zu finden und wecken die inneren Ressourcen durch bewusstes „In-sich-gehen“. Im Sitzen, Stehen und Gehen erfahren Sie Übungen zur Atmung und der inneren Achtsamkeit aus dem tibetischen Buddhismus, der christlichen Meditation, Gehirngymnastik, Kinästhetik und dem Qi Gong. Alle Übungen können im Anschluss an die Workshops auch selbstständig zu Hause durchgeführt werden.

**Zur Auswahl stehen drei Termine, die Sie im Block oder einzeln buchen können. Sie werden für die Zeit des Workshops freigestellt und gelten als nicht fehlend.**

**1. Termin: Montag, den 20. Januar 2020 (Schmidt, Lappe, Zimmer)**  
**von 13:30 Uhr – 17:00 Uhr im Raum A208**

**Schwerpunkt: Umgang mit Aufregung und Stress**

Mit dem tibetischen „Reinigungsattem“ können negative innere Zustände ohne gedankliches Zutun effektiv beseitigt werden. Den Schwerpunkt bilden Übungselemente aus der achtsamkeitsbasierenden Stressreduktion. Sie lernen besser mit Stress umzugehen und entfalten dadurch mehr innere Ruhe und Wohlbefinden.

**2. Termin: Dienstag, den 21.01.2020 (Lappe, Schmidt)**  
**von 8:00 Uhr – 11.15 Uhr im Raum A208**

**Schwerpunkt: Umgang mit Angst und negativen Gefühlen**

Hier bekommen Sie einen Einblick in verschiedene Meditationsarten, die Ihnen den Umgang mit negativen Emotionen erleichtern können. Die Übungen ermöglichen Ihnen, Gedanken und Gefühle bewusster wahrzunehmen, Belastendes loszulassen, neue Energie zu schöpfen um eine größere Gelassenheit gegenüber Anforderungen zu entwickeln.

**3. Termin: Mittwoch, den 22.01. 2020 (Schmidt, Zimmer)**  
**von 13.30 Uhr – 17:00 Uhr im Raum A208**

**Schwerpunkt: Motivationsmangel, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen**

Mit einer angeleiteten Meditation wollen wir zur Ruhe kommen und die eigene Stille entdecken. Es geht darum mit Mut, Zuversicht, Leichtigkeit, Lust und Freude die anstehenden Aufgaben anzugehen.

Fallen Sie müde ins Bett und können trotzdem nicht einschlafen? Lernen Sie wieder gut zu schlafen, vom Zwischendurch-Schläfchen bis zum Tiefschlaf.

**Anmeldung: [petra.schmidt@fls-wiesbaden.de](mailto:petra.schmidt@fls-wiesbaden.de)**

**Anmeldeschluss: 16.01.2020**

Alle Workshops finden im Raum A208 statt.  
Die Teilnehmerzahl ist jeweils auf 20 Personen begrenzt.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Petra Schmidt, Kathrin Lappe und Uwe Zimmer