

# MEDITATION für Abiturienten 2018

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 und im Stehen erfahren Sie Übungen zur Atmung und der inneren Achtsamkeit aus dem tibetischen Buddhismus, der christlichen Meditation, Gehirngymnastik, Kinästhetik und dem Qi Gong.

**Zur Auswahl stehen drei Termine, die Sie im Block oder einzeln buchen können:**

**1. Termin: Dienstag, den 16. Januar 2018 von 8:00 – 10:30 Uhr im Raum A207**  
**Schwerpunkt: Umgang mit Aufregung und Stress**

Durch richtiges Atmen Ruhe im Körper und Geist einkehren lassen. Abstand vom Alltag gewinnen, die Kraft der Stille spüren und sich mit dem grenzenlosen offenen Raum verbinden. Dadurch wird die Kreativität gefördert und neue Einsichten entstehen. Wecken Sie Ihre Ressourcen und spüren Sie durch Achtsamkeit Ihre innere Ruhe. Müdigkeit und Motivationsmangel bekommen die erforderliche Aufmerksamkeit, damit Ihre inneren Kraftquellen wieder voll zur Verfügung stehen.

**2. Termin: Freitag, den 26. Januar 2018 von 13.30 – 16:00 Uhr im Raum A207**  
**Schwerpunkt: Prüfungsangst, Gefühle**

Sie lernen durch den Reinigungsatem negative Emotionen zu klären. Dabei werden die im Augenblick belastenden Emotionen wie Wut, Ärger, Zweifel, Angst etc. ausgewählt und mit dem Atem durch innere Lichtkanäle gelenkt, bevor diese dann aus dem Körper entlassen werden. Eine inhaltliche Auseinandersetzung mit den eigenen Themen ist nicht erforderlich. Es geht nur um das Benennen der belastenden Emotion.

**3. Termin: Montag, den 29. Januar 2018 von 8:00 – 10:30 Uhr im Raum A207**  
**Schwerpunkt: Müdigkeit, Motivationsmangel**

Selbstpfege und Selbstfürsorge im Umgang mit der eigenen aktuellen Befindlichkeit. Sich selbst annehmen und auch belastenden Emotionen Raum und Geborgenheit geben, damit sich diese dann auflösen können. Gelassenheit gegenüber Anforderungen gewinnen und eine positive Sichtweisen fördern und verstärken. Sich selbst Mut machen und Lust bekommen auf das was kommt. Loslassen von negativen Bewertungen. Neue Wege beschreiten und eingefahrene Strukturen durchbrechen.

**Anmeldung: [Petra.Schmidt@fls-wiesbaden.de](mailto:Petra.Schmidt@fls-wiesbaden.de)**  
**Anmeldeschluss: 21.12.2017**

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Petra Schmidt und Uwe Zimmer