

3 ABENDE FÜR EINSTEIGER

REGELMÄSSIGES PROGRAMM



Wissenschaft der Spiritualität

Mittwoch,
27. Juli, 3. und 10. August 2011
19:00 – 20:30 Uhr

Die Kraft der Stille – Meditieren lernen

Wir lernen, wie wir gut und effektiv meditieren, innere Liebe erfahren und im Alltag liebevoller und harmonischer leben. Diese Abende helfen von Grund auf und zugleich spielerisch meditieren zu lernen.

Weitere Inhalte sind:

- Einführung in die Meditation
- Meditation als Kern der Religion
- Erkennen der eigenen Gedankenstrukturen
- Beruhigung der Gedanken
- Die Praxis der Meditation
- Übungen zur Entspannung
- Verbesserung der Konzentration
- Das spirituelle Potential entdecken

Montag, 19:30 – 21:00 Uhr

Offene Gruppe für Einsteiger Meditation, Lesung, Video, Erfahrungsberichte

Mit ausführlicher Einweisung in die Technik der „Jyoti-Meditation“ (Meditation auf Licht und Ton) und gemeinsamer Meditationsübung. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Donnerstag, 19:30 – 21:30 Uhr

Spirituelle Themen und Meditation

im Darshan Haus, Ambacherstr. 6, U 3, Haltestelle
Forstenrieder Allee, Fürstenried, 089-759 36 00

Sonntag, 10:00 – 12:00 Uhr

Meditation und spirituelle Texte

Wissenschaft der Spiritualität e. V.

Meditationszentrum · Schleißheimer Straße 22b Rgb. links
80333 München · U1-Station »Stiglmaierplatz«

INFORMATION:

Tel. 089-54 21 20 65 · Fax 089-54 21 20 66
Bürozeiten: 10:00 – 13:00 Uhr · E-Mail: munich@sos.org
Internet: www.wds-online.eu

PROGRAMM 2011 JULI – AUGUST



MEDITATIONSZENTRUM
MÜNCHEN



VORTRAG

Freitag, 22. Juli 2011, 19:30 Uhr

Wüstenmeditation im Sinai

Die Wüste Sinai – ein Ort für Achtsamkeit und Neuorientierung.

Was zieht uns in die Wüste und was suchen wir dort zu finden?

Es ist nicht unbedingt notwendig, unserem Wunsch nach Stille bis in die Wüste zu folgen. Aber es geschieht einfacher, sich ihr dort zu öffnen. Einsame Wüstenwanderungen, schweigsame Kameltouren in kleinen Gruppen und die Nächte unter sternklarem Himmel lassen durch das Erleben von Fülle, Führung und Vertrauen einen tiefen inneren Frieden möglich werden.

Dieser Abend mit Fotos, Meditation und Musik lädt ein, den Reichtum der Wüste auch hier und heute zu erleben.

Referenten: Maria und Hans-Jürgen Geisler

Dr. Hans-Jürgen Geisler, Dipl. Päd. und Familientherapeut in eigener Praxis in Alling/FFB lebt zusammen mit seiner Frau Maria, Lehrerin, in der Hälfte des Jahres im Sinai am Rande der Wüste und ermöglicht dort für jeden die Erfahrung des „In die Stille gehen und den Frieden finden“.

Der Hintergrund ihrer Meditationspraxis und -anleitung ist das Leben mit „Ein Kurs in Wundern“.



VORTRAG / KONZERT

Freitag, 29. Juli 2011, 19:30 Uhr

Was ist Selbstliebe?

Selbstliebe ist kein Gefühl, sondern eine Art und Weise mit sich selbst und anderen umzugehen. Klaus Jürgen Becker berührt in seinem Abendvortrag spannende Themen wie z.B.: Wie entsteht Selbsthass? Wo finden wir die Quelle der Selbstliebe? Inwieweit kann uns ein spiritueller Pfad darin unterstützen, Selbstliebe zu entwickeln?

Referent: Klaus Jürgen Becker
ist Buchautor, Seminarleiter und Lebensberater/Par-Coach mit eigener Praxis am Ammersee.



VORTRAG UND KONZERT

Freitag, 19. August 2011, 19:30 Uhr

Die Mystik von Musik und Klang

Es geht um das Zusammenwirken von Seele, Natur und Kosmos und damit um die heilende Wirkung der Musik, durch die die Harmonie mit dem Selbst und mit dem Unendlichen wieder hergestellt werden kann. Alles Erschaffene schwingt und klingt in unendlichen Kreisen ineinander: Der Tanz der Gestirne, der Tanz der Atome, der Tanz der Seele: Alles singt das unendliche Schöpfungslied.

Referentin: Sylvia Kugler
Physiotherapeutin, Gyrotonic/
Gyrokinesis-Instruktorin, Sängerin,
Voice-Coaching



VORTRAG

Freitag, 26. August 2011, 19:30 Uhr

Wobei hilft uns Meditation?

Wer bin ich?

Woher komme ich? Wohin gehe ich?

Häufig stellen wir uns solche Fragen in schwierigen Situationen, z.B. wenn eine Beziehung beendet wird, wenn wir krank werden oder bei Verkehrsunfällen fragen wir uns, warum das gerade uns passiert? Ist ein Sinn dahinter? Gibt es Zufall?

Hilft uns Meditation bei diesen Fragen?

Dieser Vortrag beleuchtet diese Themen und zeigt eine Möglichkeit Antworten zu finden.

Referent: Benjamin Mülle
Schreiner Geselle und
Architekturstudent



Ein freiwilliger Beitrag zur Deckung der Unkosten bei unseren Veranstaltungen ist herzlich willkommen.