
Meditáció Alapjai

tanfolyam 6 alkalom

Következő csoport - 2018. március 7. – szerdánként 6-8-ig



Egyre többen meditálnak otthon, egyedül. Mint minden elmével folytatott tevékenység, előre visz. Sok hiedelem is kering azonban a téma körül. Ezek között segít eligazodni a tanfolyam. Nem tanít, hanem tájékoztat. Milyen módszerek vannak, minek-mi az előnye-hátránya?

A tanfolyam alatt a résztvevők megismerhetik egymás technikáját, újabbról is tájékozódhatnak. Működésükben áll megosztani a többiekkel tapasztalataikat és meditációban vagy utána felmerülő gondolataikat.

Tájékoztatást adunk a meditációhoz köthető módszerekről: Mindfulness, Autogén tréning; megbeszéljük, hogy mi köze van a relaxációnak a meditációhoz. Röviden kitérünk arra is, hogy a meditáció miben hasonlít és miben különbözik az imádságtól.