

Workshop für Klein und Gross



„Das Glück ist ein Schmetterling“, sagte der Meister. „Jag ihm nach und er entwischt dir. Setz dich hin und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.“ „Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?“, fragte der Schüler.

„Du könntest versuchen, dich ganz ruhig hinzusetzen – falls du es wagst!“¹

Ziel:

Rückblick des Löwen, Festigung, Evaluation, Zielsetzung

Inhalte:

- **Meditationen und Übungen für die Achtsamkeit**

Achtsamkeit wird definiert als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die sich bewusst, jedoch nicht wertend, auf das Erleben des gegenwärtigen Augenblicks richtet. Meditationen wirken präventiv auf Körper, Geist und Psyche in Bezug auf Krankheiten, Leid und Stress. Somit wird die Zielsetzung klarer und definitiv angepasst an sich selbst.

- **Mantras**

Mantras sind Silben der Kraft, die unser Leben beeinflussen können. Die Rezitation eröffnet „neue Räume“, man findet sein Gleichgewicht und man entwickelt eine tiefe Zufriedenheit und man erreicht wieder seine Mitte. Ebenso sind sie eine gute Hilfestellung bei schwierigen Situationen.

- **Coaching**

Aus den verschiedenen Weisheiten die jeder Einzel über die Jahre hinweg sammelte, lernen wir schwierige Momente ganz neu zu bewältigen und in Zusammenhang mit den positiven, die eigene «Persönlichkeitsstrukturen» neu zu definieren. Die Ziele werden somit, in Zusammenhang mit Wunscherfassung und Reflexion, positiv, realistisch, zeitnah erfasst. Der Kontakt zu sich selbst und zum eigenen Potenzial wird bewusster und fundierter.

- **Mandalas**

Mandala (skt.) und Kyil-khor (dKyil-`khor, tib.) bedeutet ‚Kreis, Sphäre‘ als Ganzheit oder Einheit. dKyil = Zentrum bzw. das Wichtigste und `khor = Umgebung.

Das Ziel der Mandala-Praxis ist, uns in näheren Kontakt mit unserer tieferen, weniger abhängigen und stabileren Natur zu bringen. Dies führt gleichzeitig zu einem näheren Kontakt mit unserem Objekt.

¹ Anthony de Mello

Workshop für Klein und Gross

Administratives:

Daten und Ort: jeden ersten Dienstag des Monats im Kursraum des Zentrums Elch, Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich von 09:00 – 12:00

Preis: frei, Kollekte

Anmeldung: erforderlich (Max. 4-6 Erwachsene und 3-4 Kinder ab 4 Jahre alt)

Telefon: +41 (0) 76 436 98 53 (Rose-Marie Markarian)

Zum Mitnehmen: eigenes Meditationskissen (ansonsten vorhanden), warme bequeme Kleidung

Kursleiter(innen): **Rose-Marie Markarian:** Meditationsleiterin, ILP-Coach, Lu Jong-Lehrerin, Therapeutin in Tibetischer Heilkunde

Ausculto Disco – «lerne zuzuhören»

Coaching, Meditation und Tibetische Heilkunde

CH-8050 Zürich | www.ausculto-disco.ch