

Offene Sitzgruppen

Ablauf der Offenen Meditation

Die offenen Sitzgruppen eignen sich für alle, die ihre Praxis in Gemeinschaft kultivieren und vertiefen wollen, vor, zwischen und nach den Aktivitäten des Alltags eine Zeit für Ruhe, Besinnung und Selbstfürsorge suchen und für alle, die die Praxis des Meditierens kennenlernen möchten und natürlich für alle aktuellen und ehemaligen Kursteilnehmer-Innen zur Unterstützung der Praxis.

Der Ablauf folgt i.d.R. einem gleichbleibenden Rhythmus im Wechsel von angeleiteter Meditation im Liegen (Bodyscan) und in Bewegung (Yoga/Gehmeditation) und Sitzmeditation überwiegend in Stille.

Die genauen Zeiten sind im [Kalender](#) oder unter dem Punkt [Meditation](#) zu finden.

Die Sessions dauern 60 Minuten mit einer Aufteilung ca 30 min – 30 min oder 25 – 10 – 25 min, Körpermeditation und Sitzen im Wechsel.

Meistens werden wir die ersten Runden anleiten (Yoga/Achtsame Bewegung/Bodyscan, Sitzmeditation, Visualisierung, Berg- /See-Meditation) und die letzte Runde in Stille sitzen.

Wir starten pünktlich zu den ausgeschriebenen Zeiten.

Der Eingang ist am Ladenlokal Tieckstraße Ecke Novalisstraße ab ca 15-20 Minuten vor Start geöffnet und bis zum Beginn kann dort geklopft werden.

Wir bitten, während der Meditationszeiten nicht zu klopfen oder zu klingeln.

Voraussetzung für die Teilnahme an den offenen Sitzgruppen ist eigene Meditationserfahrung, ein entsprechender Einführungskurs (s. Kursangebot) oder eine entsprechende Absprache und eine einmalige Anmeldung per mail oder Telefon.

In Anpassung an die anderen Veranstaltungen in den Räumen können sich die Meditationszeiten kurzfristig ändern - diese Änderungen werden dann auf unserer Startseite angekündigt.

Kosten:

Einzelne Session : 8,-- € 10-er Karte (10 x + 1): 80,-- €