

## Meditation - Pause von der Welt

### Zeitraum

Sa., 01.02.2025

ab 16:00 Uhr

So., 02.02.2025

bis 16:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/en

**Nadia Brenner**

Sozialpädagogin, Bionaturopathin

### Kursbeitrag

120,00 € pro Person

Der Begriff Meditation ist in. Nahezu jede:r hat schon etwas über diese Technik gehört oder gelesen, bei der man mit geschlossenen Augen versucht, sich zu entspannen. Aber warum soll diese Methode effizient sein? Die Antwort ist einfach: Bei der Meditation richtet man seine Wahrnehmung nach innen. Das bedeutet, dass man bewusst seine Aufmerksamkeit von der Außenwelt nach innen lenkt (deshalb mit geschlossenen Augen) und sich dem zuwendet, was in einem auftaucht. Wir Menschen sind meistens ununterbrochen nach außen gerichtet. Es ist uns nicht bewusst, dass wir ständig kommunizieren, auf Situationen reagieren, handeln, planen oder verändern. Selbst wenn wir allein sind und scheinbar nichts tun, sind wir gedanklich mit der Außenwelt verbunden. Erholung gibt es dann nur im Schlaf.

Dabei geht die Wahrnehmung, wie es einem wirklich geht, mehr und mehr verloren. Wir nehmen die Überforderung des Körpers erst dann wahr, wenn sich Schmerzen zeigen, wenn das Nervensystem nicht mehr belastbar ist und wir aggressiv oder depressiv reagieren.

Möchtest du erfahren, was dein Inneres dir erzählen möchte?

Möchtest du herausfinden, wie das funktioniert?

Möchtest du dich einfach mal hinsetzen und meditieren?

Alles, was es dazu braucht, ist, dir Zeit für dich zu nehmen.