

Meditation und Atmung

Information, Entspannung, Genuss

Wie kann ich durch Meditation und bewusste Atmung
Entspannung und innere Ruhe erfahren?

8. Sept. 2022

11 - 15 Uhr

Anmeldung ab sofort
bis am 28.7.2022 an
s.tobler@rheumaliga.ch
oder 071 223 15 13

Wir treffen uns in der Beratungsstelle der Rheumaliga in St.Gallen. Die Leiterin der Beratungsstelle und Meditationslehrerin Silvia Tobler beschreibt in einem kurzen Referat wie Meditation und bewusste Atmung körperliche Entspannung ermöglichen und zu innerer Ruhe und Klarheit führen können. Sie erfahren wie einfach es ist, das Meditieren zu erlernen und wie schon mit ganz wenig Zeitaufwand viel positive Wirkung in ihrem Leben möglich ist. Nach dem gemeinsamen Mittagessen werden wir am Nachmittag das Meditieren anhand von praktischen Beispielen kennenlernen, mit einfachen Atemübungen kombinieren und so Entspannung erfahren.

Meditation heisst sich bewusstwerden. Durch Achtsamkeit können die Gedanken befreit werden und es kommt zu einer angenehmen Zentriertheit. Die Meditationstechniken sind Hilfsmittel um sich, frei vom gewohnten Denken, frei von Bewertungen und frei von der subjektiven Bedeutung der Vergangenheit (Erinnerungen) und der Zukunft (Pläne, Sorgen, usw.), auf das "Jetzt" einzulassen.

Man kann die Meditationstechniken grob in zwei Gruppen einteilen:

- die körperlich passive Meditation, die im Sitzen praktiziert wird
- die körperlich aktive Methode, mit körperlichen Bewegungen und achtsamen Handeln

Sie erhalten einen Überblick über beide Gruppen und auch Gelegenheit beides zu üben.

Die Kosten für den Anlass inklusive Mittagessen betragen Fr. 35.- für Mitglieder der Rheumaliga und Fr. 40.- für Nichtmitglieder. Anmeldungen sind bis zum 28. Juli 2022 möglich.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen

Auskünfte/Anmeldung: Tel. 071 223 15 13

Mail: s.tobler@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/sgfl



**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt