

Tagesanlass zu Meditation, Atmung und Entspannung

Der Anlass vom 19. August 2021 gibt Einblick in Mediations- und Atemtechniken und lässt anhand von praktischen Übungen Entspannung erfahrbar werden.



Meditation, Atmung, Entspannung

19. August 2021 in St.Gallen

10.30 Uhr bis 16.00 Uhr

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 bewusst werden. 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:

- in 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.

Kosten p. P. inklusive Mittagessen (ohne Getränke): Mitglieder unserer Rheumaliga Fr. 40.-, Nichtmitglieder Fr. 45.-. Anmeldungen sind bis zum 4. August 2021 möglich.

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Rosenbergstrasse 69

9000 St. Gallen

Tel. 071 223 15 13

Mail: s.tobler@rheumaliga.ch



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