

Liebe Teilnehmer unseres Kurses

„Einführung in die Meditation“,

in Absprache mit unserem Kursleiter Silvio Dalla Torre, möchten wir euch für unsere gemeinsame Meditation in der nächsten Woche gerne noch auf ein paar Kleinigkeiten hinweisen:

Anders, als die meisten Menschen unserer Umgebung es gewohnt sind, geht es bei der Meditation darum, eine Ruhe in sich selbst, und wie in unserem Fall auch mit anderen gemeinsam, zu finden. Wir werden erfahren, ein Verständnis dafür aufzubauen, was es bedeutet: *bei sich zu bleiben*.

So wird es z. Bsp. keine Pause in dem uns bekannten Maße geben, sondern nur ein kurzes Luftdurchfluten des Raumes, eher ohne viele Gespräche und der Gelegenheit ein Glas Wasser zu genießen. *Eben um bei sich bleiben*.

Wir sitzen kreisförmig auf dem Boden und werden nach wenigen Minuten herausgefunden haben, welche Position und welches Sitzelement individuell angebracht sind, damit ihr gut *bei euch bleiben* könnt.

Ich möchte noch einmal auf **bequeme Kleidung** hinweisen, in die auch vor Ort gewechselt werden kann. Ein Umkleideraum steht zur Verfügung.

Um den Kurs pünktlich zu beginnen, bitten wir euch, zwischen **17.30 Uhr und 17.45 Uhr** zu erscheinen. In dieser Zeit halten wir die **Türen im Innenhof der Musikschule** offen, die am **14.02.** für den Alltagsverkehr geschlossen sein werden.
(Nachzügler wählen **bis 18.00 Uhr: 0163-3042404**)

Damit wir den Abend, der sehr gut besucht sein wird, optimal organisieren können, bitten wir, bei eventuellen Verhinderungen, bis zum 13.02. an unser **Büro: 01512-7150892** Bescheid zu geben.

Ich freue mich auf die gemeinsame Herausforderung und grüße euch herzlich bis dahin,

eure Jacqueline Boulanger

Vorsitzende Gemeinsam mehr Mut e.V.
- Wege bei Krebs

