



ZEN-MEDITATION

DEN FRIEDLICHEN GEIST ERWECKEN

Praxis-Vortrag am 21. Mai 2025

Früher dachte bei Meditation so mancher an Esoterik. Heute wird der Begriff eher mit Entspannung oder Wellness verbunden. Tatsächlich ist Meditation ungleich mehr – nämlich ein ausgezeichnetes Werkzeug, um sich selbst zu erforschen, zu regulieren und zu mehr innerer Freiheit zu finden.

Auf der Suche nach innerem Frieden und Weisheit haben verschiedene Traditionen über viele Jahrhunderte Erfahrungswissen gesammelt. Inzwischen belegt die Forschung eindrucksvoll, wie durch diese Technik das menschliche Bewusstsein zum Positiven hin verändert werden kann.

In dem Praxisvortrag vermittelt die Referentin, was Meditation ist und was es bewirkt. Zusammen mit ihren Zuhörern bereist sie Asien und Europa und beleuchtet die verschiedenen Formen der Achtsamkeit. Außerdem berichtet sie vom Stand der Forschung und erzählt Anekdoten aus der westlich und östlich geprägten Psychologie. Abschließend geht es ins Erleben: Was geschieht, wenn wir uns selbst auf das Meditieren einlassen?

- Wann?** 21. Mai 2025, 19.00 Uhr
- Wo?** Gemeindehaus Oberflockenbach
Weinheim-Oberflockenbach
- Referentin** Tamara Berikoven
- Infos** www.mond-im-wasser.de
- E-Mail** zen@mond-im-wasser.de

