

Meditation – für deine mentale Stärke

Kurzbeschreibung:

Bei Stress, innerer Anspannung, kreisenden Gedanken ist die Meditation ein Mittel, um zur Ruhe zu kommen. Meditation fördert die Konzentration, Gelassenheit, mentale Stärke und Zufriedenheit.

Ziel des Kurses ist das Kennenlernen und Praktizieren der verschiedenen Meditationsformen zu denen u. a. die Achtsamkeitsmeditation, Body Scan-Meditation, Farb-Meditation, Geh-Meditation, Klang-Meditation gehören. Ein Mix aus Theorie und Meditationspraxis veranschaulichen die Wirkung von Meditation und Achtsamkeit auf Gehirn, Nervensystem und emotionaler Resilienz.

Die regelmäßige Teilnahme und das Führen eines Meditationstagebuches sind von Vorteil, um die Wirkweise auf das eigene Wohlbefinden zu erleben.

Hilfsmittel: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken, Getränke

Hinweis: *Nicht jedem tut Meditation gut! Es gibt Personengruppen, die vorsichtig mit meditativen Techniken sein sollten. Dazu zählen:*

- sehr labile Personen,
- Drogenkonsumenten,
- Personen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben,
- Personen, die eine psychische Erkrankung haben.

Trainerin:	Waltraud Ewen
Zeitraum:	26.10.2026 – 01.02.2027
Wann:	Montag, 14:00 – 15:00 Uhr
Wo:	Campus Alt-Saarbrücken, Zentralgebäude, Funktionsraum, 1.OG
Niveau:	Anfänger*innen + Mittelstufe
Zielgruppe:	Beschäftigte & Studierende
Teilnehmeranzahl:	15
Kosten:	keine
Anmeldung:	https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819