

Kurse und Seminare

Warnung vor Meditation: Sie könnte ihr Leben positiv verändern.

„Meditation ist nichts für mich“ - so, oder so ähnlich, sind die Gedanken und Sätze meiner KlientInnen, wenn wir auf das Thema Meditation zu sprechen kommen.

Auf Nachfrage, ob die KlientInnen schon mal eine Meditation ausprobiert haben, kommt zu 90% ein „Nein“. Oft kristallisiert sich dann im Gespräch hinaus, dass der Begriff Meditation mit bestimmten Vorstellungen in Verbindung gebracht wird, z.B. dem stundenlangen, schweigenden Sitzen im Lotussitz. Allein die Vorstellung davon empfinden viele KlientInnen als herausfordernd.

Die gute Nachricht zuerst: Meditation hat viele Gesichter. Es gibt stille Meditationen, passive Meditationen, geführte Meditationen, bewegte Meditationen u.v.m.

Heute möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick in eine meiner Lieblingsmeditationen geben: die Bewegungsmeditation (kurz BWM). Das Spannende hieran ist, dass die innere Ruhe durch die Bewegung kommt. Im ersten Moment scheinbar ein Paradoxon, doch durch die sich wiederholende Abfolge von Bewegungen (zu Musik) kommen Körper und Geist langsam und natürlich zur Ruhe.

Gerade wenn Sie sehr herausfordernde Lebensumstände haben, ist die BWM ein sanfter Einstieg zu mehr Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit.

Ich empfehle sie gerne, um eine „innerliche Vollbremsung von 100 auf 0“ zu vermeiden. Das passiert dann, wenn Menschen von einem Level der höchsten Anspannung in die absolute Ruhe kommen wollen (z.B. mit einer stillen Meditation). Für Ungeübte meist eine absolute Überforderung und es gleicht einer heißen Glasschüssel, die in Eiswasser geworfen wird.

Das ist kontraproduktiv, denn der permanente Gedankenkreislauf wird verstärkt und es baut sich noch mehr Druck auf („Noch nicht mal still sitzen kann ich.“). Dies gilt es über einen sanften Einstieg zu vermeiden.

Unser Körper ist evolutionär so entwickelt, dass wir bei Stress flüchten wollen. Die BWM ist wie eine Flucht „light“, in dem Sinne, dass durch die Bewegung der Stress vermindert wird, ohne dass wir wirklich vor etwas flüchten.

Somit eignet sich die BWM insbesondere für Einsteiger und Einsteigerinnen, die eine positive Bewegungserfahrung machen möchten, Menschen auf einem aktuell hohen Stresslevel und Menschen, für die eine stille Meditation (noch) nichts ist.

Hier eine Übersicht (Auszug), wie positiv sich regelmäßige Meditation auswirken kann:

- Positiver Einfluss auf Emotionen (Meditation trainiert das limbische System, welches für die Emotionsverarbeitung zuständig ist)
- Verminderung von Stress (Hemmung der Ausschüttung des Stress-Hormons Cortisol)
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der Schlafqualität
- Steigerung des Wohlbefindens
- Größere Zufriedenheit
- Zunahme kognitiver Flexibilität
- u.v.m.



Doch ich warne Sie, Meditation könnte Ihr Leben positiv verändern. Probieren Sie es gerne selber aus, ob BWM etwas für Sie ist und machen Sie sich ihr eigenes Bild. Der nächste Kurs startet am 21.03. und es sind noch Plätze frei. Ich freue mich auf Sie.

Ihre Sonia Knief | Life- und Businesscoach | Resilienzberaterin | www.sonia-knief.de/meditation

Käse selber machen

Aus 5 Litern Biomilch wird in 4-5 Stunden ein einfacher, aber schmackhafter Käse hergestellt, der mit nach Hause genommen und am nächsten Tag bereits gegessen werden kann. Gegen Ende der Veranstaltung zeige ich noch, wie Sie selber Butter machen können. Während der ganzen Zeit steht ein reichhaltiges Käsebuffet mit Baguette, Wein und alkoholfreien Getränken für Sie bereit.

Anmeldung und Info: Eiliter Käseschule
Am Walde 10, 29893 Ahlden/OT Eilte, Tel. 05164 / 2885,
eiliter-kaeseschule@gmx.de, www.eiliter-kaeseschule.de

Lieblingszeit: Yoga & Qigong in Etelsen

Kurse Mo.-Fr.:

- Starker Beckenboden
- Starker Rücken
- Achtsames Ganzkörpertraining
- Fit in der Schwangerschaft
- Qigong

Ezgi Klenke, Tel. 0175 / 5752681
<http://lieblingszeit-etelsen.de/kurse/> | info@lieblingszeit-etelsen.de

Kunst im Turm

Kurse - Workshops - Events

- Mal- und Zeichenkurse für Kinder und Erwachsene
- Art-Journaling
- Kindergeburtstag im Atelier

NEU: Ab Mai

„MONDTAGS IMPULSE“

Eine Vortragsreihe von Frauen für Frauen - mit praktischen Tipps

Infos und Anmeldung:

Belinda di Keck | info@belindadikeck.com |
www.dikeck-art.de | Tel. 0170-7831625

NEU: BODYPERCUSSION für Kinder & Erwachsene

Workshop ab März

Shake Hit Point
Hands Head Feet
Floor Stomp Clap
Shoulder

Bodypercussion ist eine der ältesten und natürlichsten Formen des Musizierens. Der eigene Körper wird dabei zum Klangkörper und es werden Rhythmen kreiert. Dabei sind Klatschen, Schnipsen, Stampfen oder das Klopfen auf Körperteile zur Klangerzeugung möglich.

Infos und Anmeldung:

Musikschule Hartig | info@musikhartig.de | 04231-2657

Qigong und Taijiquan (Tai Chi)

- ab April neue Kurse -

Marieluise Ohm, Tel. 04256 / 982238
www.qigong-ohm.de