

## Mitten im Leben Stille

Mit diesem Meditationstag möchten wir auf abwechslungsreiche Weise mit vielen praktischen Übungen, in Vortrag und Gespräch vermitteln

- wie wir mit Asanapraxis Körper und Geist auf die Meditation vorbereiten
- wie wir die Aufmerksamkeit sammeln und lenken
- wie wir mit Hindernissen und Störungen umgehen
- wie wir an der Meditation Freude finden
- welchen psychischen und spirituellen Nutzen uns Meditation bringt
- wie wir zu einer regelmäßigen Meditationspraxis finden können
- wie wir damit beginnen können, mehr Achtsamkeit und Präsenz in alle Aspekte unseres Alltags zu bringen

Wir setzen keine Vorkenntnisse voraus. Wer bisher keine Erfahrung hat, kann leicht einsteigen. Wer Meditationserfahrung mitbringt, kann neue Inspiration finden und Zweifel beseitigen. Wir freuen uns auf euch!

Ablauf:

09:00-12:00 Uhr Seminar

12:00-13:00 Vorbereitung des Mittagessens und gemeinsames Essen mit Essmeditation

13:00-14:00 Pause

14:00-17:30 Uhr Seminar

**Rudi Matzka** (geboren 1947) meditiert seit 1980. In seinem Berufsleben war er Mathematiker, Wirtschaftswissenschaftler und Software-Entwickler. Zugang zur Meditation hat er über den Buddhismus gefunden. Seine Lehrer sind (bzw. waren) Sogyal Rinpoche, Namkhai Norbu und Nicole Stern (tibetischer Buddhismus), sowie Fred von Allmen und Charlie Pils (Theravada-Buddhismus). Seit Mitte der 90er Jahre unterrichtet er Meditation. Damit möchte er mithelfen, dass es möglichst vielen Menschen gelingt, die segensreichen Wirkungen davon in ihr Leben zu bringen.

**Michaela Kleber** (geboren 1957) unterrichtet Yoga seit 1993. In ihrem früheren Berufsleben war sie Wirtschaftswissenschaftlerin und Geschäftsführerin eines gemeinnützigen Vereins. Seit 2015 betreibt sie ihre eigene Yogapraxis in München. Im Svastha Yogatherapie Programm von Ganesh Mohan und Dr. Günter Niessen ist sie seit 2020 Referentin für Yogapsychologie. Ihre Lehrer sind (bzw. waren) Stephen Cope und Jeff Migdow (Kripalu Center for Yoga and Health), R. Sriram, Ganesh Mohan und Dr. Günter Niessen (Yoga nach Krishnamacharya, Yogatherapie), Yoke Hermsen und Fred von Allmen (Theravada-Buddhismus), sowie Pyar Rauch (Satsang-Lehrerin). In ihrer Arbeit geht es ihr vor allem darum, Menschen zu einer weisen Selbstfürsorge auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene zu motivieren und zu befähigen.