

## Thema: Stressprävention (Einführung in die Meditation)

Wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre belegen eine starke positive Wirkung von Meditation auf die physische und psychische Gesundheit.

Insbesondere alle Beschwerden, die durch Stress verursacht oder verschlimmert werden wie z.B. Bluthochdruck, werden positiv beeinflusst. Im Kurs werden Ergebnisse der Forschungen auf diesem Gebiet behandelt, verschiedene meditative Methoden vermittelt und eingeübt. Heilsame spirituelle Grundhaltungen werden besprochen und vertieft.

Ziel des Kurses ist die Einübung in die Meditation (der Kurs ist für Anfänger geeignet) und das Erlernen einer achtsamen Umgangs mit sich selbst und den Mitmenschen.



Kursleiterin:  
Frau Dr. theol. habil. Brigitte Fuchs, PD

### Aufbau des Kurses:

*Information: Therapeutische und präventive Wirkungen von Meditation*

#### ***I. Zur inneren Ruhe kommen***

Atemübungen  
Körperentspannung durch Atmung  
Innere Bilder und ihre Wirkung;  
Erinnertes Wohlbefinden  
Meditation mit einem Wort/Gebet (Ruhemeditation)

#### ***II. Sich leeren***

Leer werden – empfänglich werden  
Verhärtungen des Herzens entdecken und abbauen – sich dem eigenen Wesenskern nähern  
Meditative Übung zum Umgang mit unabweisbaren Problemen, Sorgen, Ängsten, Konflikten  
Geh-Meditation

#### ***III. Achtsamkeit – Sich Füllen***

Konzentration und Achtsamkeit  
Gegenwärtig Sein  
Selbst-Wahrnehmung  
Öffnung des Herzens  
Mitgefühl

## Termine:

Datum: Samstag 9. November,  
Samstag 23. November  
Samstag 7. Dezember

Uhrzeit: jeweils von 9.30 – 16.30

Kosten: 230€

Ort: Praxis Dr. Dr. Claus Muss,  
Schaezlestrasse 6, 86150 Augsburg



**Anmeldung: bitte schriftlich**

**per email.:** brigitte-fuchs@t-online.de

oder

**per Post:** **Dr. theol. habil. Brigitte Fuchs, PD**  
Am Unteren Wannenberg 8, 86655 Harburg

*Teilnehmer: Anzahl begrenzt*

## ANMELDUNG

### Seminarreihe zum Thema

### Stressprävention (Einführung in die Meditation)

hiermit melde ich mich verbindlich für das  
Einführungsseminar an.

### Persönliche Daten – Anmeldung nur für 1. Person

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Unterschrift: