

Meditationskurs

Mit Thomas Beblo und Elisabeth Fey

Beginn am 23. Oktober 2025
Im Art Center in der Hans Sachs Str. 4

Wir möchten an sechs Abenden, jeweils am Donnerstag, in unterschiedliche buddhistische Meditationsarten einführen, die unsere Motivation und Fähigkeit zu Liebe und Mitgefühl stärken können. Dazu gibt es jeweils einen theoretischen Input, und wir werden die jeweiligen Meditationsformen gemeinsam praktizieren. Es ist für die Vertiefung der individuellen Erfahrung nützlich, wenn Sie zusätzlich zwischen den Terminen die vorgestellten Methoden praktizieren. Der Kurs mit maximal 14 Teilnehmenden ist offen für alle mit Interesse - mit und ohne Meditationserfahrung.

Beginn: 23.10.2025, 19:30 Uhr – 21:30 Uhr

Ende: 27.11.2025, 19:30 Uhr – 21:30 Uhr

23.10. (2 Stunden): Sitz- und Achtsamkeitsmeditation

30.10. (1,5 Stunden): Body Scan

6.11. (1,5 Stunden): Liebende Güte / Metta-Meditation

13.11. (1,5 Stunden): Selbstmitgefühlspause

20.11. (1,5 Stunden): Mitgefühls / Tonglenmeditation

27.11. (2 Stunden): Reaktionen achtsam wahrnehmen (Körper, Sprache, Geist)

Teil des Kurses ist zusätzlich ein individuelles Vorgespräch. Die Termine dafür werden im Rahmen der Anmeldung zum Kurs vereinbart. **Kosten** für den gesamten Kurs betragen 120 Euro bzw. 60 Euro für Studierende. Wir bitten diese Kosten vor Kursbeginn zu bezahlen.

Anmeldung bitte bei Thomas Beblo: thomasbeblo@arcor.de
oder Elisabeth Fey: elisabeth.fey@lisa-fey.de

Über uns:

Dipl.-Psych. Elisabeth Fey: Approbierte Psychologische Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (Verhaltenstherapie) und Trainerin für kontemplative buddhistische Psychologie

Prof. Dr. Thomas Beblo, Dipl.Psych.: Klinischer Neuropsychologe (GNP) und Achtsamkeitslehrer (MBSR & MBCT)