

Atem und Meditation – Auf dem Weg in den Tempel

- Keine Vorkenntnisse erforderlich

Im Spannungsfeld zwischen Außen und Innen, zwischen Machen und Da Sein, zwischen Symptombekämpfung, ändern wollen und akzeptieren, zwischen Struktur und Zulassen.

Sich zu entscheiden, ganz auf Gott, auf die eigene Tiefe, auf das Selbst, auf den Atem, auf die intrinsische Weisheit einer Gruppe oder eines Systems zu vertrauen, steht im Zentrum des Übens. Nur so können wir darauf zählen, dass die Homöostase und die Selbstheilungskräfte optimal wirken und wir unser Potential (Individuation) entwickeln können.

Was sind zentrale Fähigkeiten, die wir dafür in der Meditation lernen und die für unsere therapeutische Arbeit sowie für unsere eigene Entwicklung wichtig sind?

- Sich vom Sympathikus in den Parasympathikus begleiten
- Von der Konzentration auf weiche Feldwahrnehmung umstellen
- Sich ganz ins Hören, ins Horchen in Offenheit hineinbegeben
- Unsere Aufmerksamkeit lenken, vom Problem zu einer Ressource gehen können
- Präsent sein und bleiben, ohne zu bewerten
- Bei etwas sein zu können, was sehr unangenehm, spannungsreich oder schmerzhaft ist, ohne ausagieren zu müssen, auch für einen längeren Zeitraum.

Fokus dieses Seminars ist die Stärkung unserer Ich-Kraft mit den Mitteln der Meditation. Der Aufbau und der Inhalt des Seminars orientieren sich an meinem Buch Atem+Meditation.

Stefan Bischof

Geboren 1949, ist Atem- und Körperpsychotherapeut.

Er arbeitet seit 1984 in eigener Praxis in Freiburg/Deutschland mit dem Schwerpunkt der tiefenpsychologisch-analytischen Körperpsychotherapie.

Er leitet ein Ausbildungsinstitut www.atempsychotherapie.de und meditiert seit über 40 Jahren.
Aktuelle Publikation: Atem+Meditation, 2021, Tredition Verlag

Anmeldung:

LIKA GmbH
Dorfstrasse 1
5233 Stilli b. Brugg AG

Tel. +41 56 441 87 38
info@lika.ch