

Den Händen ganz verbunden

Meditation der Hände

Meditationsseminar mit Peter Wild, Wangen an der Aare



Die vier Meditationstage sind geprägt durch einfache Körperübungen (in der Yogatradition), Meditationen im Sitzen und entsprechende Informationen.



Die Hände gehören neben dem Gesicht zu den am stärksten „beseelten“ Teilen unseres Körpers, deshalb eignen sie sich für die Meditation. Die Hände können beispielsweise in ihren Einzelheiten wahrgenommen werden. So werden die Hände für uns ganz gross, ganz zentral. In der Meditation gehen wir in unseren Händen auf.



Weil die Hände für uns so zentral sind, spielen sie auch in unseren Erinnerungen eine wichtige Rolle. In den Händen können wir uns selber, unseren Prägungen nachspüren. Geschützt in der Stille der Meditation, offen für die Erinnerung, feiern wir die Bedeutung unserer Hände im Alltag, in unserem Leben.



Als *Mudras* bezeichnet man im Osten (Hinduismus, Buddhismus) Handpositionen und Gesten, die mit einer bestimmten Energie verbunden sind; sie setzen nicht nur Zeichen, sondern vermitteln auch eine Kraft. Wir probieren vier *Mudras* aus, die in der Darstellung Buddhas auftauchen: die Geste der Meditation, die Geste der Barmherzigkeit, die Geste der Furchtlosigkeit und die Geste des unsichtbaren Juwels.

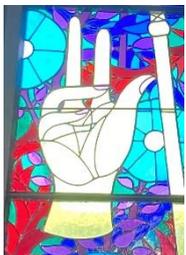


Seminar Daten: jeweils samstags
20. Januar / 17. Februar / 16. März / 13. April 2024
9 Uhr – 15 Uhr (eine Stunde Mittagspause)

Ort: Emanuel-Isler-Haus, Kirchenplatz 2, 5610 Wohlen

Anmeldeschluss: 16. Dezember 2023

Leitung: Peter Wild, Meditationslehrer (Studium der Theologie, Germanistik, Religionswissenschaft), Buchautor



Kosten: Fr. 180.00



Mitnehmen: Sitzkissen, Decke, Mittagslunch

Anmeldung: Margrit Tanner, Rebbergstrasse 1, 5610 Wohlen
079 772 99 70, tannermargrit@bluewin.ch



Mindestgrösse der Gruppe: 12 Personen