

Gemeinsam.online.meditieren

Ein digitaler Raum für analoge Meditation

12 Abende in 2022 jeweils zum 1. Montag im Monat, einzeln buchbar



Montags: 19:30 – 20:15 Uhr

Kosten: 9 Euro

Die meditative Praxis in den Alltag zu bringen und in den Tagesablauf zu integrieren ist die wichtigste Übung. Kontinuität ist essenziell, um in die Tiefe zu kommen und die Praxis aufrecht zu erhalten.

Der digitale Raum ist offen für alle. Es gibt keine Anleitung zur Meditation. Jede und jeder meditiert in Stille seine Meditationsform und in Gemeinschaft der Anderen.

Die Sitzrunde wird mit einer Zimbel begonnen und beendet. Es folgt ein kleiner Impuls und wir gehen dann für ca. 20-25 min. in die Stille.

Anschließend können wir uns noch bei einer Tasse Tee über die gemachten Erfahrungen austauschen und Fragen besprechen.

Wir treffen uns auf der Zoom Plattform. Jeder kann selbst entscheiden bei welcher Sitzung er dabei sein möchte. Einfach spätestens einen Tag vorher anmelden und ich schicke den Link zu.

Im Interesse aller gilt es aber einige Regelungen zu beachten:

Damit beim Sitzen keine Unruhe entsteht, loggen Sie sich bitte rechtzeitig ein, und verlassen den Raum auch nicht vorzeitig. Schalten Sie dann Ihr Mikro aus.

Falls der Bildschirm während des Sitzens stört, können Sie ihn natürlich dunkler schalten. Alternativ können Sie sich auch etwas vom Bildschirm wegdrehen. Sie sollten **jedoch Ihr Video eingeschaltet** lassen, damit wir uns als Gruppe erleben können.

Ich freue mich auf das gemeinsame Sitzen mit Ihnen/Euch.

Termine 2022:

3. Januar , 7. Februar , 7. März, 4. April, 3. Mai (Dienstag), 6. Juni,

4. Juli, 1. August, 5. September, 3. Oktober, 7. November, 5. Dezember

Anmeldung per Mail bis spätestens 1 Tag vor Beginn der Meditation

Andrea Freund: info@andrea-freund.de

Leben in Balance

www.andrea-freund.de