



Weißer Kranich e.V. Mainz - Meditationstag am 2. Dezember 2017 - Dolores Lenz

In der Veranstaltungsreihe „**Stilles Qigong und die Stärkung des Mitgefühls**“ ist an diesem Tag das Thema

„In Resonanz sein, ein Weg zu sich selbst und anderen Menschen“

Umgang mit Autonomie und Bindung im Alltag

Autonomiebestreben und das Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit widersprechen sich nicht. Es gilt, sie in Einklang zu bringen, um den komplexen Aufgaben des Lebens gesund entgegenzutreten zu können. Wir haben die Fähigkeit, mit uns selbst, anderen Menschen und unserer Welt achtsam umzugehen. Wir können bewusst den Weg der Resonanz wählen, der in uns Menschen angelegt ist. Wir schaffen eine gute Basis, indem wir uns Zeit nehmen, zur Ruhe kommen und dem Körper vertrauen.

Hartmut Rosa, Soziologie Professor Uni Jena, sagt: „Ich glaube, dass es gar nicht so kompliziert ist, denn wir alle kennen in unserem Leben Momente des Gelingens. Erfahrungen, die wir als Oasen erlebt und in uns abgespeichert haben, von denen wir sagen, so sollte es sein. Dafür möchte ich den Begriff „Resonanz“ verwenden. Es geht um die Idee, dass unser Leben nicht dort gelingt, wo wir immer mehr Ressourcen anhäufen sondern dann, wenn wir auf die richtige Weise auf die Welt bezogen sind, d.h. wenn wir auf die richtige Weise mit den Menschen, den Dingen, mit der Natur, in der wir leben, und mit uns selbst verbunden sind.“

Ziel ist es, die Freude an gesunder Lebensführung zu stärken.

Vorgehensweise:

Theoretische Ansätze aus der Transaktionsanalyse (TA) zum Umgang mit dem Thema werden durch praktische Übungen erfahrbar gemacht. Die langsamen Bewegungen des Qigong mit der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit unterstützen den Prozess der liebevollen Selbstannahme auf allen Ebenen.

Meditative Übungen (Stilles Qigong) und Visualisierungsübung „Mit sich selbst Frieden schließen“ nach Luise Reddemann. Körperübungen (Qigong in Bewegung) zum Beruhigen oder Aktivieren helfen, Körperempfindungen und Gefühle besser wahrzunehmen und machen

beweglich. Der individuelle **Energiezustand** prägt unseren Alltag mit nachhaltigem Einfluss auf unsere **Leistungsfähigkeit und Lebensqualität**.

Theorie und Übungen zur Selbsterfahrung aus der Transaktionsanalyse (TA) helfen, eine liebevolle Haltung zu sich selbst zu vertiefen, Beziehungen zu anderen Menschen konstruktiv zu gestalten, sodass Bindung und Vertrauen gestärkt und die Fähigkeit zur Resonanz neu entdeckt werden können. Gefördert werden Dankbarkeit und Zufriedenheit.

Ziel ist es, eine liebevolle Selbstannahme zu fördern, mitfühlendes Handeln zu stärken und ein Gleichgewicht zwischen Tun und Lassen zu finden.

Ohne Bewertung wahrnehmen, was im Augenblick geschieht, sind Erfahrungen der **Achtsamkeit**, die durch Übungen unterstützt werden. Bewusst im Augenblick zu sein, ist die höchste Form der Meditation. Das Erleben „ganz da zu sein“ entfaltet sich, wenn sich alle Sinne, Körper, Gefühle und Gedanken spürbar im Augenblick der Stille verbinden. Dieses **zentriert sein** in der Meditation wird als **Innerer Frieden** erlebt.

VITAL und ZENTRIERT LEBEN

Dolores Lenz

Transaktionsanalytikerin (CTA)
Übungsleiterin für Tai chi (Deutscher Sportbund)

In meiner Arbeit verbinde und nutze ich verschiedene Methoden.

TA steht für Transaktionsanalyse, eine humanistische Beratungsform.

ZEN steht für Meditation und mit Bewusstheit im Augenblick zu sein.

Ziel ist es, persönliche Entwicklung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene zu fördern und Lebensfreude zu stärken.

Im Rahmen der **Gruppenarbeit** wird mit Meditation (Stilles Qigong) und der Vermittlung von psychologischem Wissen gearbeitet.

Modelle der **Transaktionsanalyse** helfen, seelisch-emotionale Verbindungen zu erkennen und zu klären, Beziehungen zu sich selbst und anderen Menschen konstruktiv zu gestalten. Unbewusst ablaufende Muster können erkannt und durch regelmäßiges Üben im Alltag beendet werden. So wird **skriptgebundenes Leid**, das wir verändern können, verringert. Liebe, Freude und mitfühlendes Handeln werden vermehrt.

Meditative Übungen aus dem **Qigong** – in Bewegung und in der Stille - haben das Ziel, Körper, Atmung und Geist zu regulieren mit Hilfe von ruhigen, fließenden Bewegungen und Vorstellungsbildern. Qigong basiert auf der östlichen Philosophie. Durch „Übungen mit dem Qi“ (Lebensenergie) werden körperliche, seelische und geistige Potentiale entfaltet.

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen unterstützen den Prozess, zur Ruhe zu kommen.

Veranstaltungsort: Gleisbergsschule Gonsenheim, Mozartsaal (1. Stock links) 55122 Mainz-Gonsenheim, Gleisbergweg 50

Datum: **2. Dezember 2017**

Zeitdauer: 10 Uhr bis 16 Uhr

Kosten pro Tag: Mitglieder 30 Euro, Nichtmitglieder 35 Euro

Anmeldung erforderlich: info@weisser-kranich.de (Begrenzte Teilnehmerzahl)

Bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, Iso Matte, Woldecke, Wasser oder Tee.

Bitte bringt Teller, Besteck und Tasse mit. Es gibt keine Teeküche!

Die Mittagspause (1 Stunde) verbringen wir gemeinsam. Es wäre schön, wenn Ihr etwas zu essen mitbringt, so können wir das Mitgebrachte teilen und uns daran freuen.