



Weißer Kranich e.V. Mainz - Meditationstag am 9. November 2019 - Dolores Lenz

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

Zufrieden sein als Grundlage für ein friedvolles Miteinander

Zufrieden sein und Dankbarkeit sind eng verbunden, „nichts ist selbstverständlich“. Die Grundlage dazu bilden unsere Werte und unsere Haltung zum Leben. Zum Wachsen und Entfalten unserer Persönlichkeit brauchen wir Kontakt zu anderen Menschen und wir brauchen auch den Rückzug, die Rückkehr zu uns selbst in der Stille.

Wir können unsere Potentiale entfalten indem wir unsere Ressourcen und Talente erkennen, uns den Reichtum und die Schönheit des Lebens bewusst machen und Verantwortung für unser Handeln übernehmen.

Wenn wir mit unseren Ressourcen achtsam umgehen wollen, dann geht es nicht mehr um „haben und machen wollen“, um Wachstum, sondern es führt zu erkennen, dass wir bereits alles haben, es geht um die Einstellung „all you need is less“. Dies gilt für uns selbst, als auch für die Natur, von der wir ja ein Teil sind.

Im Workshop werden Konzepte der TA mit kontemplativen Methoden verbunden, um den inneren Dialog bewusst konstruktiv zu verändern, die Selbstannahme zu stärken. Dies ermöglicht die Bedeutung der inneren und äußeren Haltung zu spüren und darauf einzuwirken. Meditative Übungen und Körperübungen aus dem Qigong unterstützen dies.

Vorgehensweise:

Meditative Übungen (Stilles Qigong) und Visualisierungsübung werden ergänzt durch Körperübungen aus dem Qigong, die beruhigen oder aktivieren. Körperempfindungen und Gefühle können besser wahrgenommen werden. 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. **Gestärkt 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 T'ai 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: freiRAUM, Hauptstraße 131, 55120 Mainz-Mombach 55122

Datum: 9. November 2019

Zeitdauer: 10 Uhr bis 16 Uhr

Kosten pro Tag: Mitglieder 35 Euro, Nichtmitglieder 40 Euro

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

Bequeme, warme Kleidung, Wollsocken, Wolldecke, Wasser oder Tee.

Wir haben eine 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.

Literatur: Henning/Pelz „Transaktionsanalyse“; Andreas Knuf „Ruhe da oben“