



# Meditieren am Samstag: "Achtsamkeit und Entspannung"

*mit Claudio Kindler*

**Samstags 10-12.30h: 04.09./ 30.10./ 13.11./ 04.12.2021**

(beliebige Termine besuchbar)

"Meditieren am Samstag" möchte dabei unterstützen, den Einstieg ins Wochenende achtsam und entspannt zu gestalten. Achtsamkeit und Entspannung üben wir mittels einer Kombination von Methoden, die aus der buddhistischen Tradition wie aus der westlichen Psychologie stammen.

Achtsamkeit meint, dass wir uns bewusst auf die Erfahrung im Hier und Jetzt einlassen und das momentane So-sein wahrnehmen, ohne es zu bewerten. Achtsamkeit ist wie ein Schlüssel, der die Türe zu tiefen, uns selbst transformierenden Erkenntnissen öffnet. Sie bildet die Grundlage dafür, heilsame Herzensqualitäten wie Mitgefühl, liebevolle Zuneigung usw. zu kultivieren.

Entspannung bedeutet, dass wir körperliche Verspannungen und energetische Blockaden auflösen, sodass wir ein grundlegendes Wohlgefühl im Körper erleben, das eine achtsame Haltung fördert.

Das Angebot ist säkular, d. h. nicht-religiös, ausgerichtet, inspiriert durch Methoden aus CEB (Cultivating Emotional Balance), TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises), IBP (Integrative Body Psychotherapy) und anderen Quellen.

**Ort:** Buddhistisches Zentrum Zollikon, Hinter Zünen 6, 8702 Zollikon

**Termine:** Samstags beliebig am 04.09./ 30.10./ 13.11./ 04.12.2021, jeweils 10-12.30h

**Kosten:** 30 Fr./Termin

**Teilnahmebedingungen:** Solange die Corona-Einschränkungen gelten, ist die Zahl der Teilnehmenden beschränkt.

**Anmeldungen:** Bitte unter Angabe von Vor-/Nachname, Adresse (Wohnort/E-Mail) und Tel.-Nr. bis Donnerstag vor Kurstagsdatum an [meditierenamsamstag@gmail.com](mailto:meditierenamsamstag@gmail.com) senden. Der Zugang erfolgt entsprechend der zeitlichen Reihenfolge des Anmeldungseingangs.

**Leitung/Auskunft:** lic. phil. Claudio Kindler, Psychologe/delegierter Psychotherapeut