

Planung für EMT Weiterbildung am 4. Dez. 2004;
10 bis 17:00 Uhr in Ritschweier
Kosten: 50 / 80 Euro

Zur Person:

Bernhard Linner, Ingenieur im Bereich der chemischen Verfahrenstechnik, Enneagrammlehrer seit 1996, Gruppenarbeit mit dem Enneagramm seit 1999, Mehr als 10 Jahre Erfahrung in Meditation (Zen, Vipassana) sowie den östlichen Kampfkünsten. Mein persönliches Anliegen ist die Transformation der Leidenschaften zur Tugend wie sie für jeden Enneagramm Typ beschrieben ist.

Thema: Das Enneagramm und die Vipassana Meditationstechnik.

Ziel: Ist die Vermittlung von Meditationstechniken für die Transformation der Leidenschaft.

Inhalt des Seminars:

Das Seminar gibt eine Einführung in das Konzept des inneren Beobachters, die grundlegenden Platzierungen der Aufmerksamkeit und die Funktion der drei Zentren.

Die Sitzhaltungen für die Meditation werden erläutert und erprobt. Es ist möglich auf dem Kissen, Hocker oder Stuhl zu sitzen. Die Körperhaltung wird vorgestellt und eingeübt.

Es gibt Verschiedene Techniken der Meditation. Die Grundlegenden Techniken werden vorgestellt und erläutert. Die Meditationstechniken könne in Praktiken der Via Negativa und der Via Positiva unterteilt werden. Zur Via Negativa gehören Zen, Vipassana oder die Wolke des Nichtwissen. Praktiken der Via Positiva sind Visualisierung, Musik, Heilige Objekte oder Meditation mit den Chakren. Eine völlig andere Art der Achtsamkeitsübung sind zum Beispiel die Gurdjieff Movements.

Die Vipassana Meditationstechnik gehört zu den Praktiken der Via Negativa. Eine der wesentlichen Techniken der Vipassana Meditation ist das Benennen des Objektes der Aufmerksamkeit, zum Beispiel der Atem oder was immer in den Bereich unserer Aufmerksamkeit kommt. Die Technik wird vorgestellt und eingeübt.

Für die Meditation ist körperliche Entspannung und der Fluß des Atems von groß Bedeutung. Entspannungsübungen sowie spezielle Körperübung zur Entspannung bestimmter Körperregionen werden gezeigt.

Die Gehmeditation ist ein eigene Meditationsform. Sie kann alleine oder vor einer Sitzmeditation geübt werden.

Die 5 klassischen Hindernisse sind das Ergreifen oder Haben wollen, Ablehnung, Eile, Schläfrigkeit und Zweifel. Wenn diese Hindernisse in der Meditation auftauchen werden sie zum Objekt der Meditation gemacht. Tauchen komplexere Widerstände oder Hindernisse auf, wie zum Beispiel der Enneagramm – Typ, so kann man alle Aspekte dieser Hindernisse erforschen und mit einem Namen benennen. Auf diese Weise kann eine TOP 10 der eigenen Geisteszustände aufgestellt werden.

Alle Themen werden durch Diskussion, Fragen und Antworten vertieft.

Planung für EMT Weiterbildung am 4. Dez. 2004;
10 bis 17:00 Uhr in Ritschweier
Kosten: 50 / 80 Euro

Zur Person:

Bernhard Linner, Ingenieur im Bereich der chemischen Verfahrenstechnik, Enneagrammlehrer seit 1996, Gruppenarbeit mit dem Enneagramm seit 1999, Mehr als 10 Jahre Erfahrung in Meditation (Zen, Vipassana) sowie den östlichen Kampfkünsten. Mein persönliches Anliegen ist die Transformation der Leidenschaften zur Tugend wie sie für jeden Enneagramm Typ beschrieben ist.

Thema: Das Enneagramm und die Vipassana Meditationstechnik.

Ziel: Ist die Vermittlung von Meditationstechniken für die Transformation der Leidenschaft.

Inhalt des Seminars:

Das Seminar gibt eine Einführung in das Konzept des inneren Beobachters, die grundlegenden Platzierungen der Aufmerksamkeit und die Funktion der drei Zentren.

Die Sitzhaltungen für die Meditation werden erläutert und erprobt. Es ist möglich auf dem Kissen, Hocker oder Stuhl zu sitzen. Die Körperhaltung wird vorgestellt und eingeübt.

Es gibt Verschiedene Techniken der Meditation. Die Grundlegenden Techniken werden vorgestellt und erläutert. Die Meditationstechniken könne in Praktiken der Via Negativa und der Via Positiva unterteilt werden. Zur Via Negativa gehören Zen, Vipassana oder die Wolke des Nichtwissen. Praktiken der Via Positiva sind Visualisierung, Musik, Heilige Objekte oder Meditation mit den Chakren. Eine völlig andere Art der Achtsamkeitsübung sind zum Beispiel die Gurdjieff Movements.

Die Vipassana Meditationstechnik gehört zu den Praktiken der Via Negativa. Eine der wesentlichen Techniken der Vipassana Meditation ist das Benennen des Objektes der Aufmerksamkeit, zum Beispiel der Atem oder was immer in den Bereich unserer Aufmerksamkeit kommt. Die Technik wird vorgestellt und eingeübt.

Für die Meditation ist körperliche Entspannung und der Fluß des Atems von groß Bedeutung. Entspannungsübungen sowie spezielle Körperübung zur Entspannung bestimmter Körperregionen werden gezeigt.

Die Gehmeditation ist ein eigene Meditationsform. Sie kann alleine oder vor einer Sitzmeditation geübt werden.

Die 5 klassischen Hindernisse sind das Ergreifen oder Haben wollen, Ablehnung, Eile, Schläfrigkeit und Zweifel. Wenn diese Hindernisse in der Meditation auftauchen werden sie zum Objekt der Meditation gemacht. Tauchen komplexere Widerstände oder Hindernisse auf, wie zum Beispiel der Enneagramm – Typ, so kann man alle Aspekte dieser Hindernisse erforschen und mit einem Namen benennen. Auf diese Weise kann eine TOP 10 der eigenen Geisteszustände aufgestellt werden.

Alle Themen werden durch Diskussion, Fragen und Antworten vertieft.