



**RUHIGES HERZ, KLARER GEIST,
FRISCHER KÖRPER.**

Meditation und Achtsamkeit im Alltag

„In der Ruhe liegt die Kraft“. Dieses alte und einfache Sprichwort bringt das Wesen der Meditation für mich auf den Punkt. Wenn wir die in uns natürlich angelegte Stille wieder entdecken, verändert sich auch die Wahrnehmung der Wirklichkeit. Alles, was uns im „Außen“ begegnet – egal ob Freude, Trauer, Zufriedenheit, Ärger, Gelassenheit, Stress, ... – wird durch das Wesen des „in sich selbst ruhen“ transformiert. Wir haften dann nicht mehr an Dingen und Emotionen an, sondern sehen sie vielmehr als das, was sie wirklich sind: vorübergehende Zustände.

Meditation ist in verschiedensten Formen möglich. Ich möchte einen pragmatischen Zugang dazu schaffen. Im ersten Schritt geht es hauptsächlich um das **Schärfen der Wahrnehmung und ein bewusstes Handeln in jedem Moment**. Wir werden daher zahlreiche **Körper- und energetische Übungen** praktizieren, um so dem übermäßigen Denken Grenzen zu setzen und zu innerer Ruhe zu finden. *Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.*

Aktueller Termin

*Weitere Termine, Orte, Kosten und Anmeldung
finden Sie auf www.klausgisinger.com*

Leitung und Kontakt:

Klaus Gisinger, Lustenauerstraße 69, 6850 Dornbirn
T: +43 664 1303925 M: info@klausgisinger.com

