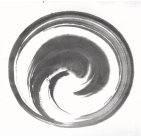


Meditations-Seminare 2021 mit Elisa Adam



„Zeit für Dich“

jeweils 14.30 - 17.30 Uhr in Bremen

Die jeweiligen Termine für Sommer und Winter sind im Jahresplan unter www.elisaadam.de zu finden!

- Anmeldung: Elisa Adam 0421 - 445020 oder info@elisaadam.de
Ort: im Sommer: Garten-Meditationshaus (der genaue Ort wird mitgeteilt)
im Winter (oder Schlechtwetter): Anna-Lühring-Str.38, 28205 Bremen
Uhrzeit: 14.30 – 17.30 Uhr (oder nach Absprache: 10.30 – 16.30 Uhr)
Kosten: am Nachmittag: 30.- Euro, jeweils mit Tee (Ermäßigung 25.-Euro für Teilnehmende aus den laufenden Gruppen)
Mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eventuell eigenes Sitzkissen
Vorkenntnisse: Anfänger (nach Absprache) und Fortgeschrittene sind willkommen

Diese Seminare beschäftigen sich mit Praxis und Theorie von Meditation im Allgemeinen, sowie „der stillen Sitzmeditation im Stil des Zen“ im Speziellen.

Es wird Übungen aus verschiedenen Meditationswegen geben, wie z.B.:

- geführte Sitzmeditation aus dem QiGong, bewegte QiGong-Abfolgen
- Achtsamkeits-Meditation und Vergebungs-Meditation,
- Meditation mit Qualitäten, Räumen, Meridianen, Energiezentren, Atem und Lauten,
- Heil-QiGong wie „Fan Teng Gong“, Knochenmark-QiGong, Schildkröten-QiGong,
- Meditative Berührung Yin Yang-Partnerarbeit in Anlehnung an die Leibarbeit,
- Meditatives Gehen, sowie Entgiftungs-Gehen zur Unterstützung in der Krebstherapie.

Das gemeinsame Üben ermöglicht es, in seiner Tiefe Anzukommen und die Gelassenheit, Wachsamkeit und Freude am Dasein wahrzunehmen.

Die Meditation wird durch praktische und theoretische Zugänge vermittelt. Der Meditations-Sitz kann am Boden oder auf einem Stuhl erlernt werden. Es wird Raum gegeben, in der äußeren und inneren Haltung dieses Übungs-Weges anzukommen und etwas von seiner wohltuenden Ruhe und Tiefe zu spüren.

Gerne sind bereits Praktizierende willkommen, die spezielle Fragen auch zur Verbindung von TaiJiQuan/QiGong und Sitzmeditation haben. Neu-Meditierende haben vielleicht ganz grundsätzlichen Fragen wie: „warum meditieren und wie“?

Meditation kann in der Gruppe oder allein praktiziert werden. Sie ist eine wundervoll unterstützende Übung für den Alltag, dient der eigenen ganzheitlichen Entwicklung und fördert die Gesundheit. Meditation fordert geduldiges Einlassen von uns und schenkt Gelassenheit und Weite zurück. Ich freue mich darauf mit Euch zu meditieren.

Elisa Adam

Zur Person:

Elisa-Margret Adam, geboren 1955 in Hannover, Mutter, Diplom-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin, Lehrerin für TaiJiQuan und Meditation, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ausbildung und Mitarbeit in Initiatischer Therapie bei Graf Dürckheim (Schwarzwald), in Holotroper Atemarbeit bei Stan Grof (USA), TaiJiQuan und QiGong bei Toyo Kobajashi (München) und Christel Proksch (Bremen). Fortbildung in T'oi Chi Ch'uan in Chengdu (China), Meditation bei Karlfried Graf Dürckheim, Pir Vilayat (Schweiz), Jack Kornfield (USA) und in Klöstern in Nepal, Indien und Europa.

Aktuell: Seminarleiterin und Ausbilderin in Deutschland sowie Psychotherapeutischer Praxis in Bremen.

Weitere Informationen unter: www.elisaadam.de