



Buddhistisches Zentrum Zollikon
Trägerverein „Der Mittlere Weg“

Hinter Zünen 6, CH-8702 Zollikon
www.buddhazollikon.ch

Meditieren am Samstag: "TRE und Meditation"

mit Claudio Kindler

**Samstags 10-12.30h: 20.01./ 03.02./ 16.03./ 06.04./ 04.05./
29.06.2024**

(beliebige Termine besuchbar)

"Meditieren am Samstag" möchte dabei unterstützen, den Einstieg ins Wochenende so zu gestalten, dass wir uns entspannt, gelöst und offen fühlen. Dabei wenden wir in zwei Sitzungen eine Kombination von Methoden an, die aus der buddhistischen Tradition wie aus der westlichen Psychologie stammen. Das Angebot ist säkular, d. h. nicht-religiös, ausgerichtet und fördert gezielt die psychische Gesundheit.

In der ersten Sitzung praktizieren wir die sogenannten TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises), d. h. spannungs- und traumalösende Übungen, die ermöglichen, dass sich körperliche Verspannungen und energetische Blockaden lösen und ein Wohlgefühl im Körper erlebbar wird.

In der zweiten Sitzung üben wir darauf aufbauend Meditation, was uns für weitere tiefgehende Prozesse öffnen kann, die uns selbst und andere heilen und transformieren. Dabei schulen wir uns zuerst in Achtsamkeit, d. h. lassen uns bewusst auf die Erfahrung im Hier und Jetzt und das momentane So-sein ein, ohne es zu bewerten. Dies bildet die Grundlage dafür, heilsame Herzensqualitäten wie Mitgefühl, liebevolle Zuneigung usw. sowie Weisheit, d. h. befreiende Erkenntnis, was wirklich ist, zu kultivieren. Die Methoden stammen aus CP (Contemplative Psychotherapy), CEB (Cultivating Emotional Balance) und anderen Quellen, die wiederum durch die buddhistische Tradition inspiriert sind.

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

Termine: Samstags beliebig am 20.01./ 03.02./ 16.03./ 06.04./ 04.05./ 29.06.2024

Kosten: 30 Fr./Termin

Voraussetzungen: keine, Einstieg ist jederzeit möglich

Anmeldungen: Bitte bis Donnerstag vor Kurstagsdatum an meditierenamsamstag@gmail.com senden.

Leitung/Auskunft: lic. phil. Claudio Kindler, Psychologe/eidg. anerk. Psychotherapeut