

Kontakt

Für Vorinformationen 079 471 05 96

Anmeldung:

Meditation per SMS auf 079 471 05 96
Kurs in Achtsamkeit: bis eine Woche vor Beginn

Ort:

Olten und/oder Trimbach

Kosten:

Meditation: Betrag nach Ermessen (Dana)
Kurs Achtsamkeit: CHF 250



Leitung

Karin Schüpbach

Organisationspsychologin FH/SBAP.
Coach | Mediatorin | Ausbilderin
Zen-Schülerin bei Sara Kokyo-Wildi, Sarva
Schule für Zen und Yoga, Aarau

«Seit einigen Jahren praktiziere ich die Übung in Achtsamkeit durch Zazen und Ausdrucksarbeit. Für mich ist dies ein wunderbarer Weg, mich immer wieder zu zentrieren und zu üben, aus der Mitte die Fülle des Lebens anzunehmen, wie es ist. Mich stärkt diese Praxis und ich freue mich, sie in der Stille der Gemeinschaft mit Ihnen zu teilen.»

«Achtsamkeit & Heiterkeit mitten im Alltag»

Meditation Dienstag

Offener Meditationskreis

Kurs in Achtsamkeit

Vierteiliger Zyklus zur Stärkung der eigenen
Achtsamkeits- und Meditationspraxis

Atelier delosis, Solothurnerstrasse 1 in Olten
Leitung: Karin Schüpbach



«Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinhalten.» Hilde Domin

Gerne lade ich Sie ein, sich in jenen Raum zu begeben, wo wir frei sind und das Lebens in all seinen Erscheinungsformen wahrnehmen und es mit einem inneren Lächeln bejahen können. Basierend auf der Zen-Meditation und der Ausdrucksarbeit möchte ich die Übung in Achtsamkeit– in der Stille, in der Bewegung und im Dialog – mit Interessierten teilen und pflegen. Sie dient der Stärkung des Selbstkontaktes, fördert Gelassenheit und Zufriedenheit. Sie erhalten Impulse und Ermutigung für Ihre eigene Achtsamkeitspraxis.

Für wen?

Die Angebote eignen sich für alle. Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig.

- Für Interessierte, die ihre Achtsamkeit im Alltag stärken, der Hektik des Alltags entgegenhalten und Stress reduzieren wollen.
- Für Geübte, die sich in der Achtsamkeits- und Zazen-Praxis vertiefen wollen und eine Anbindung suchen, um ihren eigenen Übungsweg im Alltag zu unterstützen.

Meditation

Dienstag, jeweils 06.45 bis 07.30 Uhr

Anmeldung per SMS auf 079 471 05 96 erforderlich.

Wo?

Haus zum Adler, Marktgasse 34, 4600 Olten

- Ankommen und Meditieren im Sitzen
- Körperbewegung
- Abschlussrunde (Council)

Kurs in Achtsamkeit

4x 2½ Stunden, jeweils 18.30 bis 21.00 Uhr

Daten: siehe www.delosis.ch

Vierteiliger Zyklus (4x 2½ Std.) zur Stärkung der eigenen Achtsamkeit im Alltag. Für AnfängerInnen und WiederholerInnen.

- Einführung in die Achtsamkeitspraxis (Körper, Gefühl, Geist/Gedanken), in diverse Meditations- & Zentrierungsformen: Leib- und Stimmarbeit, Bewegung, Erdungsübungen, Sitz- und Gehmeditation.
- Die Workshops finden mehrheitlich im Schweigen statt.
- Bequeme, dehnbare und dezente Kleidung mitbringen.
- Jeder Achtsamkeitstag behandelt ein Schwerpunktthema.