



Termin

04. Mai 2011, 10:00 - 20:00

05. 05. 2011, 9:30 - 13:00

Workshopgebühr

120 Euro

Seminarort

Schloss Puchberg

Wels, OÖ

Tagungsorganisation:

Maryam Khorassani-Michels

+49 (0) 89 27818418

maryammichels@aol.com

www.tagung2011.transpersonal.at

Tagungsbüro:

Dagmar Weggel

+43 (0) 660 4010219

tagung2011@transpersonal.at

Veranstalter:

ÖATP

Österreichischer Arbeitskreis Transpersonale Psychologie und Psychotherapie

Mitbringen

Bequeme, auch für Hatha Yoga Übungen geeignete Kleidung; Tagebuch, eine Decke, Sitzhocker oder Sitzkissen und alles was dir hilft, längere Zeit bequem, aber aufrecht am Boden oder auf einem Stuhl zu sitzen.

Präkongress WS Meditation

Der beste Verbündete, den wir uns wünschen können ist ein klarer, ruhiger Geist, der es uns ermöglicht, die wahre Schönheit unserer Welt zu erleben - außen wie innen. Ein einfaches Mittel, uns unseren Geist zum Freund zu machen und uns mit unserem Inneren zu verbinden, ist die uralte Übung der Meditation im Sitzen.

Meditation ist eine Praktik der Entspannung und Zentrierung, mit der wir unsere Aufmerksamkeit nach innen lenken. Sie lehrt uns den rechten Umgang mit unserem Geist und macht uns mit der Welt des Herzens vertraut. Dort, nur ein wenig abseits der Unrast des Geistes finden wir Frieden, Freiheit und heilende Kraft. Wir lernen, mit unserem Selbst in Kontakt zu bleiben, erkennen unsere Verbundenheit mit Allem und entdecken, dass es unser Geburtsrecht ist, ein Leben in Freude zu führen.

Das Seminar bietet eine Erfahrung einfacher Prinzipien und Techniken der Meditationspraxis (wie z.B. Sitzhaltung, Atem, Konzentration und innere Ausrichtung) welche entscheidend sind für tiefe Meditation. Es wendet sich vor dem Hintergrund einer tantrischen Philosophie an Menschen, die Meditation kennen lernen wollen, aber auch an jene, die ihre Erfahrungen vertiefen und sich darüber austauschen wollen.

Leitung

Hans-Günther Schwarz (A)

geb. 1958, Meditations- und Hatha- Yoga Lehrer (Anusara Yoga), 30 Jahre Meditationspraxis, Öffentlicher Dienst in österreichischen Bundesministerien und in der Europäischen Kommission. Entwicklung, strategisches Management und Evaluierung von Technologieforschungsprogrammen. Vertretung Österreichs in der Internationalen Energie-Agentur, Arbeitsgruppen des Europäischen Rates und der Europäischen Kommission.

Rudolf Riedinger (A)

Dr., Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut. Ausbildung in Psychotherapie und holotroper Atemarbeit (ÖATP). Seit 12 Jahren intensive Yoga- und Meditationspraxis. Ausbildung zum Meditationslehrer; Tätigkeit als Therapeut im Suchtbereich (Grüner Kreis). Selbstständig in eigener Praxis seit 1990. Entwicklung der „Psychotherapie im Gehen“; er lebt mit seiner Frau und seinen vier Kindern im Alter von 7-17 Jahren in Würflach/Niederösterreich.