ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

Seminar

Stressabbau durch Meditation

vom 13. bis 15. September 2023 im Landhotel Grashof, Mittelkalbach

PROGRAMMABLAUF

Mittwoch, 13. September 2023

- 10.00 Uhr Begrüßung und Einführung
- 10.30 Uhr Stress, Achtsamkeit und der Zugang zur Meditation
- 11.15 Uhr Kaffeepause
- 11.30 Uhr Praxis der *Meditation* (mit kurzer erster Meditations-Übung)
- **12.30 Uhr Mittagspause**
- 14.00 Uhr Wirkungen der Meditation – Steigerung der Resilienz
- 15.00 Uhr *Meditationszeit*
- **15.30 Uhr Kaffeepause**
- 16.00 Uhr Das Ego und das wahre Selbst
- 17.00 Uhr *Meditationszeit*
- 17.30 Uhr Ende Seminarprogramm 1. Tag
- **18.00 Uhr Abendessen**
- 19.00Uhr Film (optional): „Die heilsame Kraft der Meditation"

Donnerstag, 14. September 2023

- 09.00 Uhr *Meditationszeit*
- 09.30 Uhr Bestandsaufnahme / Reflexion des Vortages / Fragen
- 10.00 Uhr Meditation als verbindendes Element in der Globalisierung
- **10.45 Uhr Kaffeepause**
- 11.15 Uhr Der Weg der Meditation in die Tiefe
- 12.00 Uhr *Meditationszeit*

……

- **12.30 Uhr Mittagspause**
- 14.00 Uhr *Geh-Meditation*
- 14.45 Uhr Die abendländisch-christlichen Wurzeln der Meditation
- **15.30 Uhr Kaffeepause**
- 16.00 Uhr Meditativer Spaziergang
- 17.00 Uhr Gemeinsame Reflexion
- 17.30 Uhr Ende Seminarprogramm 2. Tag
- 18.30 Uhr *Online-Meditation* (optional)
- **19.00 Uhr Abendessen**

Freitag, 15. September 2023

- 09.00 Uhr *Meditationszeit*
- 09.30 Uhr Bestandsaufnahme / Fragen
- 10.00 Uhr Der Weg zur eigenen Mitte
- **10.30 Uhr Kaffeepause**
- 11.00 Uhr Meditation als Hilfe zur (Selbst-)Führung
- 11.30 Uhr *Meditationszeit*
- **12.00 Uhr Mittagessen**
- 13.00 Uhr Meditationspraxis im Alltag – Resilienter in Beruf und Familie
- **14.00 Uhr Kaffeepause**
- 14.30 Uhr *Meditationszeit*
- 15.00 Uhr Austausch / Erfahrungen / Manöverkritik
- 16.00 Uhr Ende des Seminars

Änderungen – vor allem auch entsprechend der Wünsche der Teilnehmer – bleiben vorbehalten.