

Stefan Spiecker

Coaching – Training – Permakultur



# Vipassana Meditation

*Stress auflösen und nachhaltig gesund bleiben*

# Kursbeschreibung

Vipassana Meditation befähigt Menschen zu einem anderen Umgang mit ihren Krankheitssymptomen. Es ist durchaus erlernbar, wie das Gehirn mit Schmerzreizen umgeht und wie es sie verarbeitet. Das häufig schlimmste Gefühl während einer Krankheit ist der erlebte Kontrollverlust. Meditation und der Aufbau von Achtsamkeit geben das Gefühl der Selbstbestimmung wieder zurück. Der Leidensdruck nimmt spürbar ab.

Studien in der Hirnforschung zeigen, dass Meditieren im Alter den Abbau der grauen Substanz in der Großhirnrinde bremsen kann. Regelmäßiges Meditieren kann somit eine Art Schutzwall gegen Demenz sein. Pflegeheime, in denen Vipassana Meditation praktiziert wird, bieten ihren Bewohnern in jedem Fall eine spürbare Verbesserung der Lebensqualität - und dies ganz ohne Medikamente und meist schon nach wenigen Sitzungen.



# Inhalte

## Einführung

Was ist Vipassana Meditation?

Woher kommt Vipassana?

Was kann diese Meditation bewirken?

## Grundlagen der Meditation

Welche Techniken und Methoden gibt es?

Anwendung der Meditation im Liegen

## Praxis

Erste Vipassana Sitzung mit Anleitung

Austausch der Erfahrungen

Zweite Sitzung mit Anleitung

Variationen der Meditation: Gehen & Liegen

## Die eigene Meditationspraxis

Tips zum selbständigen Meditieren

Umgang mit Emotionen und Erinnerungen

## Abschluss

Reflexion des Kurstages

Feedback

