

## Meditationsgruppe II



Meditation hilft, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen. Sie fördert Konzentration und Achtsamkeit, sodass du bewusster und ausgeglichener durchs Leben gehst. Langfristig stärkt sie das emotionale Wohlbefinden und kann sogar positive Veränderungen im Gehirn bewirken.

### Gruppe

Wir sind heute acht Frauen, die sich 14-täglich jeweils dienstags um 10:30 Uhr im St. Urban-Haus, Herdecke, Westender Weg 41 treffen. **Sprecherin der Gruppe** ist Anne Binaszkewitz, Tel 02330 - 74615. Wir begegnen uns für 90 Minuten. Die Gruppe ist offen für Menschen jeden Geschlechts.

### Anspruch

Unsere Treffen gestalten sich in harmonischer Atmosphäre. Wir schaffen einen Raum, in dem sich jeder und jede wohlfühlen kann.

### Stimmung

Abwechselnd bringen wir eine Kerze, Blumen und andere Dekoartikel mit. Dies wird in der Mitte unseres Stuhlkreises drapiert.

### Meditation

Zur Einstimmung wird eine Geschichte vorgelesen, ein Gedicht oder ein denkwürdiger Spruch vorgetragen. Wir meditieren wahlweise sitzend oder liegend, ganz so, wie jeder von uns es gerade möchte.

Wir verständigen uns im voraus, welche Art von Meditation wir durchführen und wer sie initiieren möchte. Meistens handelt es sich um eine geführte Meditation. Wir hören den gesprochenen Text von einer CD oder eine Teilnehmer\*in trägt einen Text vor.

Gerne begleiten wir den Meditationstext mit entspannender Musik oder der wohltuenden Wirkung von Klangschalen.



### Austausch

Wenn wir aus der Welt der tiefen Entspannung und Meditation in die reale Welt zurückkehren, tauschen wir uns darüber aus, wie es uns während der Meditation ergangen ist. Daraus ergibt sich oft ein Gespräch über ganz alltägliche Dinge. Wir

kommen sozusagen "von Hölzken auf Stöcksken" und stellen manchmal fest, dass die geplante Gruppenzeit längst überschritten ist.

### **Meinung**

Die regelmäßigen Treffen mit lieben Interessengefähr\*innen tut mir jedes Mal sehr gut. Entschleunigt, entspannt, inspiriert, ermutigt und motiviert trete ich meinen Heimweg an. Das Erlebte in der Gruppe wird mich die nächsten Stunden, die nächsten Tage, vielleicht auch die nächsten Wochen begleiten.

### **Einladung**

Wer Interesse hat, uns kennenzulernen, bei uns hineinzuschnuppern oder sich in unsere Gruppe zu integrieren (gerne auch Männer), ist herzlich willkommen.

Text: Anne Binaszkewitz für die Gruppe

Herdecke, 1. März 2025