

STILLE MEDITATION

ORGANISATORISCHES

Ort

Raum für Bewegung und Tanz, Mettenwylstrasse 16, Quartier Wesemlin in **Luzern**, in der Nähe einer Bushaltestelle.

Dauer

Die aktuelle Meditations-Zeit bzw. »Sitz-Zeit« ist jeweils **mittwochs** um **17.30-18.20 Uhr**. Die **Sitz-Dauer** ist **zweimal ca. 20 Minuten** und beinhaltet zwischen den Einheiten ein kurzes konzentrativ-meditatives Gehen (Stille Meditation in Bewegung).

Allgemeines

Das Ankommen, Sitzen und Fortgehen findet **in Stille** statt. Dies garantiert gute Bedingungen für die Übung innerer Sammlung. WC und Umkleidemöglichkeit sind vorhanden.

Material

Gutes Meditationsmaterial mit Kapok-Füllung steht zur Verfügung. Vorhanden sind Sitzkissen, Hochsitze, Bänken.

Bekleidung

Bitte tragen Sie, dunkle oder weisse, bequeme (Trainings-) Bekleidung. Dunkle, einheitliche Farben helfen, die gegenseitige Wahrnehmung nicht abzulenken, insbesondere beim meditativen Gehen, und eignen sich so zur Vertiefung von Konzentration und Sammlung.

In Planung

Einführungen und Meditationsgruppen für begleitende Psychotherapie. Bitte fragen Sie bei Interesse nach!

Non-Profit-Preise

Die Preisgestaltung ist im Non-Profit-Bereich organisiert. **Spendengelder** sind willkommen und werden durch entsprechende Kostensenkungen an Menschen weitergegeben, die sich in finanziellen Schwierigkeiten befinden und das meditative Sitzen erlernen möchten.

Einführung

Der Preis für die **individuelle Einführung** bzw. für den persönlichen Austausch mit «Fortgeschrittenen SitzerInnen» und für die Benützung des Meditationsmaterials beträgt pauschal **sFr. 300.-** pro Person. Preisreduktionen sind möglich.

Das Einführungsgespräch wird als **Spaziergespräch von max. 2,5 h** inkl. Raumbesichtigung angeboten und ist Voraussetzung zur Teilnahme für die Stille Meditation.

Pro Meditation

Der Preis pro Meditation und Person beträgt **sFr. 10.-** bzw. ab 8 Teilnehmenden **sFr. 5.-**. Er ist ein solidarischer Beitrag zur Miete des Raumes und zur Pflege des Meditationsmaterials.

Buchbar ist die Stille Meditation im Turnus als **6-er Abo à sFr. 60.-** bzw. **à sFr. 30.-** und auch Einzel.

Materialunterstützungen und/oder Spenden sind sehr willkommen!

Weitere Informationen zur Stillen Meditation und Termine für individuelle Einführungen:

Praxis Psychosophia® · Lic. phil. Clemens M. Breitschaft · Postfach 4011 · CH-6002 Luzern
Telefon 041 210 15 19 · **E-Mail** info@psychosophia.ch · **Homepage** www.psychosophia.ch