

## Workshop Meditation

Meditation ist eine Praxis, die zu einer psychischen Entspannung führt, gleichzeitig aber auch – bei regelmäßiger und richtiger Anwendung – zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit. Durch die Lenkung der Wahrnehmung können chronische Schmerzen gelindert, psychische Erregungszustände verbessert, Symptome des Dysstress abgeschwächt und unsere allgemeine Leistungsfähigkeit erhöht werden.

**Die Meditation hat nichts mit „gechillt herum liegen“ zu tun, sondern sie will geübt sein!**

In diesem Workshop erfahren Sie zunächst, worauf es bei der Meditation ankommt, und wofür sie sinnvoll ist. Sie erfahren zu welchen körperlichen, psychischen und hirnfunktionalen Effekten Meditation führen kann.

### Inhalt

Es gibt verschiedene Techniken, die Ihnen vorgestellt werden. Hier handelt es sich um eine Mischung aus autogenem Training mit einer kurzen Meditation, die durch Klangschalentöne unterstützt werden kann, und sich zeitlich im mittleren Teil befindet. In der Anfangs- und Einführungsphase kommt es zu einer muskulären Entspannung. Ziel ist es, dass Sie lernen kurze Meditationsübungen mitten in den Alltagstrubel einbauen zu können, weil „man ja nicht immer eine Liege hat, oder in jeder Situation den Schneidersitz einnehmen kann.“

### Ablauf

- Der Workshop umfasst 5 Sitzungen und findet im Sitzen statt, wobei Sie – gerade zu Beginn – gerne ein weiches Kissen und/oder eine Decke mitbringen können.
- Erste Sitzung: Einführung circa 30 Minuten, gefolgt von 30 Minuten Meditation
- Weitere Sitzungen: 30 Minuten Meditation
- Räumliche Gegebenheiten: Stuhlkreis

### Anmeldung +++ Info +++

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen  
Robert-Koch-Str. 19  
46145 Oberhausen  
Tel.: 0208 695-7411  
praevention.rzo@ob.ameos.de

Teilnehmerzahl: 8 Personen  
Termin: individuell vereinbar  
Kosten: auf Anfrage  
Dauer: 1. Sitzung 60 Minuten | 2.-5. Sitzung 30 Minuten  
Aktive Teilnahme erwünscht