

MEDITATION

Quelle der Konzentration und Regeneration

Wintersemester 24/25
Jeden Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr
Evangelisches Studentenheim, Andachtsraum (Untergeschoß)
Übungsleiterin: Dr. Jutta Starlinger

Mit Meditation können wir in eine Quelle der Weisheit, der Liebe, der Freude, des Lichts, des Glücks und des Friedens eintauchen, die in jedem von uns liegt. Wir lernen und üben eine einfache Meditationstechnik und befassen uns jeden Abend mit einem bestimmten – für die Meditation hilfreichen - Thema, um die positiven Werte des Lebens zu beleuchten und den höheren Sinn des Lebens zu erforschen.

- | | |
|--------------|--|
| 10. Oktober | Einführung: Meditation – Quelle der Konzentration und Regeneration |
| 17. Oktober | Stressmanagement durch Meditation |
| 24. Oktober | Die Kraft der Gedankenschwingungen
<i>“Wie du denkst, so wirst du.“</i> |
| 31. Oktober | Wirklich und dauerhaft glücklich sein – ist das möglich? |
| 07. November | Beweise für ein Leben nach dem Leben?
<i>Nahtoderfahrungen und Meditation</i> |
| 14. November | Tipps zur Verbesserung der Konzentration |
| 21. November | Ethische Prinzipien als Basis für Erfolg |
| 28. November | Wie wirklich ist die Wirklichkeit?
<i>Ist das Leben ein Traum oder Realität?</i> |
| 05. Dezember | Die Vorteile von Dankbarkeit |
| 12. Dezember | Geistige Gesetze, die unser Leben bestimmen
<i>(z.B.: Gesetz von Ursache und Wirkung, Gesetz der Fülle, Gesetz der Affinität, Gesetz der Polarität, Spiegelgesetze)</i> |
| 19. Dezember | Weihnachten – ein Fest der Liebe und des Lichts
<i>Die Bedeutung von Geben und Nehmen</i> |
| 09. Jänner | Neue Ziele und Prioritäten setzen. Der wahre Sinn des Lebens. |
| 16. Jänner | Detox für den Geist |
| 23. Jänner | Die heilende Kraft der Meditation |
| 30. Jänner | Gelebte Spiritualität |