

**MEDITATION**  
**Quelle der Konzentration und Regeneration**

**Sommersemester 2022**  
**Jeden Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr**  
ESH, Andachtsraum  
Referentin: Dr. Jutta Starlinger

10. März: Meditation – Quelle der Konzentration und Regeneration
17. März: Die Kraft der Gedankenschwingungen  
*„Wie du denkst, so wirst du.“*
24. März: Meditation und Nahtoderfahrungen
31. März: Ethische Prinzipien als Grundlage des Erfolgs
7. April: Hindernisse bei der Meditation -  
*Wie mache ich mir das Gemüt zum Freund?*
28. April: Wie wirklich ist die Wirklichkeit?  
*„Wenn es die Wahrheit gibt, muss sie auch erfahrbar sein.“*
5. Mai: Persönlichkeitsentwicklung: Ziele setzen und Visionen haben  
*Was ist das wahre Ziel im Leben?*
12. Mai: Das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma)  
*„Was du säst, das wirst du ernten.“*
19. Mai: Vertiefung der Meditation, F & A
2. Juni: Dankbarkeit – der Schlüssel für Zufriedenheit und Lebensfreude
9. Juni: Das Prinzip vom Geben und Nehmen  
*„Willst du glücklich sein, mach andere glücklich!“*
23. Juni: Praktische Tipps zur Verbesserung der Meditation
30. Juni: Liebevolle Kommunikation im Alltag

(Im Bedarfsfall wird der Kurs auch online über ZOOM geführt.)