

MEDITATION für Abiturienten 2014

Wir möchten Sie mit unserem Angebot in der für Sie „innerlich aufwühlenden“ Zeit vor dem Abitur unterstützen und bieten Ihnen praktische Übungen der Meditation an. Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen **Umgehen mit Prüfungsangst und transformieren zur besseren Konzentration, Stille wahrnehmen und innere Ruhe finden**.

Alle Übungen werden erklärt und in Ruhe bewusst ausgeführt. Sie sollen als Anregung für zuhause oder kurz vor der Prüfungssituation dienen. Durch das bewusste „In-sich-gehen“ sollen Ihre Ressourcen geweckt werden.

Zur Auswahl stehen zwei Termine mit jeweils verschiedenen Schwerpunkten:

1.Termin: Freitag, den 24.01.2014 von 13:30 – 15:00 Uhr im Raum A 207

Durch unseren Alltagstrott leiden wir an Übermüdung und Motivationsmangel. In dieser Veranstaltung lernen Sie Kraftquellen in sich zu finden und Ihre Fähigkeiten optimal zu entfalten. Nehmen Sie Ihren Körper als Ganzes wahr.

2.Termin: Dienstag, den 28.01.2014 von 15:15 – 16:45 Uhr im Raum A207

Beobachten Sie Ihren Atem und ruhen Sie im gegenwärtigen Augenblick. **Prüfungsangst, Stress und Aufregung** abbauen und dabei Aufmerksamkeit und Präsenz üben und ausprobieren. Das EGO erkennen und spüren, was da ist.

Bitte das Anmeldeformular ausfüllen und bis **spätestens 22.01.2014** in unser Fach werfen.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Petra Schmidt und Uwe Zimmer

.....

Anmeldung von _____ Tutor: _____

Für folgende(n) Termin(e) melde ich mich verbindlich an. Bitte ankreuzen:

- 1.Termin: 24.01.2014
- 2.Termin: 28.01.2014

Bitte bis spätestens 22.01.2014 in das Fach von Petra Schmidt (Schulpastoral) oder Uwe Zimmer einwerfen.