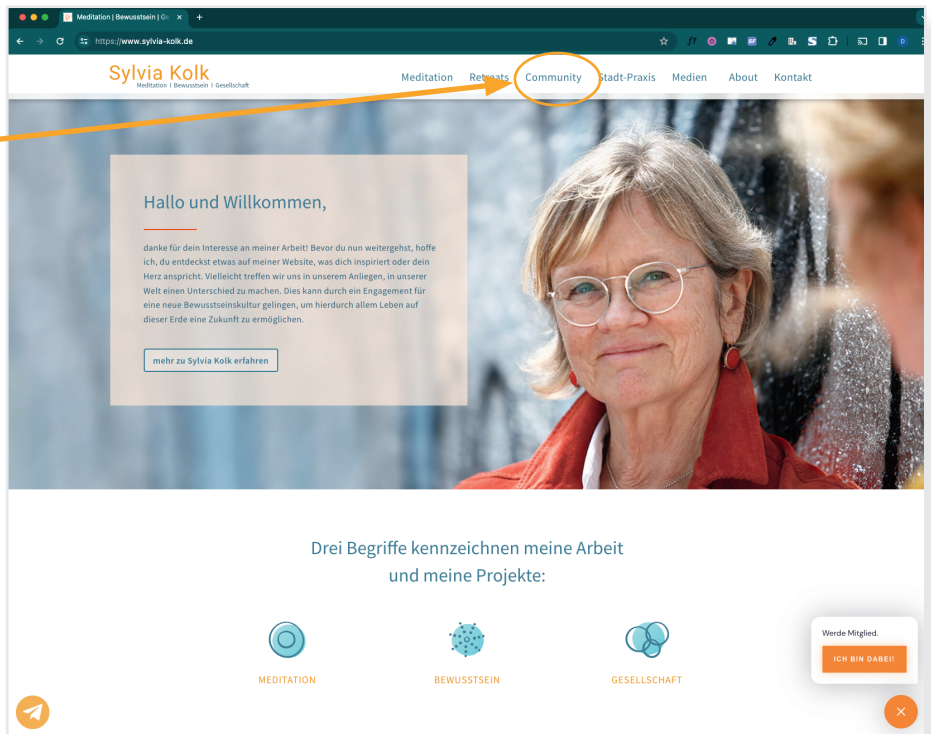


Community Login und Weg in die Mediathek

1

Auf der Homepage www.sylvia-kolk.de
• Klick auf „Community“



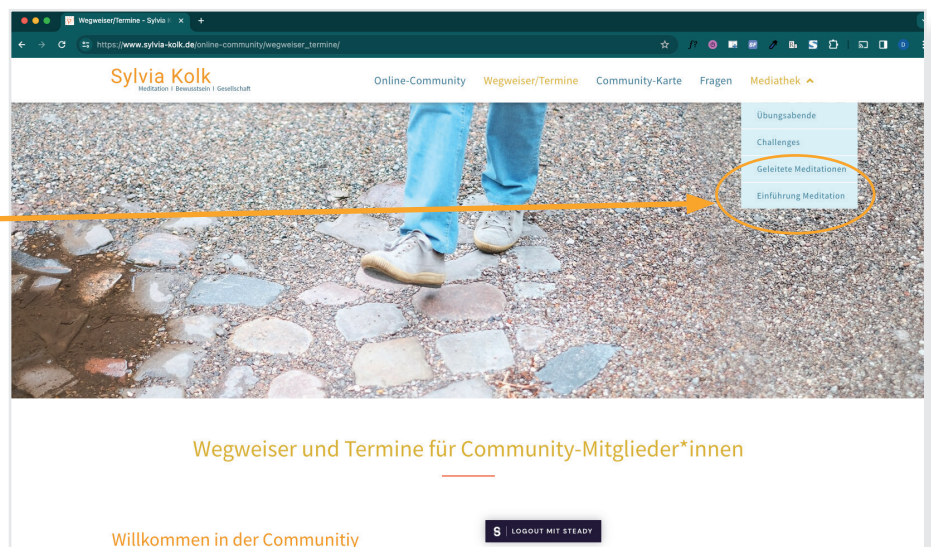
2

Auf der Community Seite
- Klick auf „LOGIN MIT STEADY“



3

Auf der Community Seite
• Die gewünschte Seite im Menue auswählen ...



Community Login und Weg in die Mediathek

Sylvia Kolk
Meditation | Einzelkurse | Einzelbuch

Online-Community | Wegweiser/Termine | Community-Karte | Fragen | Mediathek

Übungsabende
Challenges
Geleitete Meditationen
Einführung Meditationen

Mediathek Online-Community mit Sylvia Kolk

Du bist hier: Online-Community / Einführung Meditation

Atembetrachtung | Metta-Meditation

Einführung in die Atembetrachtung

Diese **Challenge** dient einer Einführung in die Atembetrachtung, um als Community einer gemeinsamen Praxis nachzugehen, so dass wir uns entsprechend austauschen und die Meditationspraxis vertiefen können.

Der Atem ist als Objekt der Meditation besonders gut geeignet. Atem ist Leben und Leben ist Bewegung. Kann sich der Geist diesem Objekt zuwenden und mit der Aufmerksamkeit präsent bleiben, ist er bewusst gegenwärtig und kann sich weiteren Objekten zuwenden, die unmittelbar zugegen sind: Gedanken, Geräusche, körperliche angenehme oder unangenehme Gefühle, Stimmungen. Bei der Atembetrachtung lernen wir, all diese körperlichen und geistigen Phänomene wahrzunehmen, ohne in Widerstand oder Anhaften verlorengelassen zu werden. Die beruhigenden und entspannenden Auswirkungen der Meditation bewirken eine größere emotionale Stabilität angesichts dessen, was uns das Leben an freud- und leidvollen zuwirft.

KURS Atembetrachtung Tag 1, 25. November 2021

Wozu meditieren wir?

Das Herz des buddhistischen Geistesstrainings ist die Meditation. Meditation führt nicht nur zu einer Transformation des Geistes, sondern sie verändert nachhaltig unser Leben. Ein meditatives Leben zu führen setzt voraus, dass wir wissen

- Was wir unter Meditation verstehen
- Was sie bewirkt
- Was wir brauchen: Zeit
- entspannen können
- Energie/sanfte Disziplin
- Entschlossenheit
- Klarheit über die Absicht

Vortrag Sylvia Kolk: Wozu meditieren wir?

Geleitete Meditation: Atembetrachtung

4

Jetzt kann das Video oder das Audio abgespielt werden

So geht es ...
Viel Freude damit ;)