

Veranstaltung „Einführung in die Meditation“

Meditation gehört zu den ältesten spirituellen Traditionen der Menschheit. Aus der Erfahrung von Stille und Kontemplation in Gebet und meditativer Versenkung gewinnen viele Menschen Kraft und Gelassenheit und finden so zurück zum für sie Wesentlichen.

Seit den siebziger Jahren beschäftigt sich die Neurowissenschaft mit Meditationsforschung. Inzwischen geht man davon aus, dass Meditation nicht nur den Geist entspannt, sondern auch die Funktion des Gehirns insgesamt verändern kann. Bei EEG-Messungen von Meditierenden traten verstärkt synchrone Gammawellen in verschiedenen Hirnregionen auf, die vermutlich im 40-Hertz-Rhythmus schwingen, der »Frequenz der Stille«.

Zahlreiche Studien bestätigen, dass regelmäßiges Meditieren den Blutdruck senkt, Stress und Aggression verringert, die Atmung verlangsamt, das Immunsystem aktiviert, Konzentrationsvermögen und Gedächtnis stärkt und ein allgemeines Wohlbefinden fördert. Auf diese Weise kann Meditation zur heilenden Erfahrung werden, die jedem offen steht.

In der Veranstaltung haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Gelegenheit, in die Stille zu gehen und Meditation unter Anleitung auszuprobieren. Zur Vertiefung besteht zudem die Möglichkeit, den Handapparat zur Veranstaltung in der Hochschulbibliothek zu nutzen und an Sonderveranstaltungen teilzunehmen.

Referent: Prof. Dr. Andreas de Bruin / Hochschule München

Beginn: 7. Oktober 2011

Zeit: Freitags, 7.30 bis 8.30 Uhr

Dauer: 12x mal (auch Herbstferien, nicht Weihnachtsferien)

Ort: Raum der Stille, E009, Dachauer Str. 98b

Zielgruppe: Beschäftigte der Hochschule München

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Teilnahmevoraussetzungen: psychische und mentale Stabilität – falls Sie hierzu

Fragen haben, kontaktieren Sie bitte Herrn Prof. Dr. de Bruin direkt per Mail unter andreas.de_bruin@hm.edu.

Bequeme Kleidung, eventuell eine Decke sowie etwas zum Trinken bitte selbst mitbringen. Sitzkissen und Matten sind vorhanden.

Maximale Teilnehmerzahl: 14 Personen

Wir bitten um Voranmeldung per Mail in der Personalentwicklung: ruth.meier@hm.edu