



*“Meditation is not a way of making your mind quiet. It’s a way of entering into the quiet that’s already there — buried under the 50,000 thoughts the average person thinks every day.”*

— Deepak Chopra, M.D

---

## Einführung Meditation mit Markus Latscha

Meditation ist eine Praxis, die seit Jahrtausenden praktiziert wird und in den letzten Jahren stark an Bedeutung zugenommen hat. Immer mehr Menschen interessieren sich dafür, Meditation zu erlernen und in ihren Alltag zu integrieren. Die Gründe, die Kunst des Meditierens zu erlernen, sind so unterschiedlich wie die Meditationstechniken. Allen Methoden ist gemeinsam: Meditation führt in einen Zustand mentaler Stille und körperlicher Ruhe.

Meditieren lernen ist einfach und ungefährlich, Sie benötigen keine speziellen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse. In unserem Einführungskurs erlernen Sie unterschiedliche Meditationstechniken wie zum Beispiel Achtsamkeitsmeditation, Visualisierung, Mantras u.a. Mantras werden benutzt, um den ständigen Gedankenstrom ruhiger werden zu lassen und uns für die Zeit der Meditation von den Aktivitäten des Alltags zu lösen. Dies schafft Platz für eine erhöhte Achtsamkeit und befähigt uns, den Moment bewusster wahr zu nehmen.

Die hier angewandten Meditationstechniken sind frei von Weltanschauungen, Religionen und Glaubensrichtungen und schulen das bewusste Wahrnehmen. Eine regelmässige Meditationspraxis führt zu erhöhter Wahrnehmungsfähigkeit und besserem Verständnis unserer Reaktionen und lässt uns Alltagssituationen mit mehr Mitgefühl, Bewusstsein und Toleranz begegnen. Meditation richtet die Aufmerksamkeit von aussen nach innen und ist eine Reise zum besseren Verstehen unserer Gefühle und zur Art und Weise, wie wir die Welt erleben.

---

Sonntag, 16. Juni 2024, 9.00-13.00

Meditationsgrundlagen

Preis: CHF 100

Anmeldung bei Regula: [rg@niyama-yoga.ch](mailto:rg@niyama-yoga.ch)

Ort: EXHALE Studio, Martinskirchplatz 15, 4051 Basel