

14.09.2020

## **VHS: Einführung in buddhistische Meditation**

Ein Kurs "Einführung in die buddhistische Meditation" beginnt am Mittwoch, 23. September 2020, an der Volkshochschule (VHS) Ludwigshafen um 17.30 Uhr. Meditation ist ein Übungsweg, auf dem der Geist zu Ruhe und Klarheit finden kann. Meditation hilft dabei, achtsam die Gefühle und Gedanken wahrzunehmen, und das Denken und Fühlen in förderlicher Weise für sich und die Mitwelt zu gestalten. Forschungsergebnisse zeigen, dass sich schon nach wenigen Wochen mit regelmäßiger Meditationspraxis eine wohltuende Wirkung einstellen kann. Die Teilnehmenden lernen auch, im Gehen zu meditieren und wie sie alltägliche Verrichtungen zur Meditation und Achtsamkeit nutzen können. Der Schwerpunkt im Kurs liegt auf Zen-Meditation. Der Kurs beinhaltet fünf Termine jeweils von 17.30 bis 19 Uhr. Kursort ist der Gymnastikraum der VHS im Bürgerhof.

Die Gebühr beträgt 45 Euro. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und ein Handtuch oder eine Decke.

Anmeldungen nimmt die VHS unter Telefon 0621 504-2238 entgegen oder online auf [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de).