

# PSYCHOSOPHIA®

LEBENSBEWÄLTIGUNG    LEBENSGESTALTUNG    LEBENSKUNST

PRAXIS FÜR GEGENWARTSBEWUSSTSEIN UND PERSÖNLICHKEITSENTFALTUNG

## Stille Meditation



## Innehalten

mit

**Clemens M. Breitschaft**

Psychologe und Philosoph

Praxis Psychosophia® Postfach 4011 CH-6002 Luzern Tel. +41 41 210 15 19

[www.psychosophia.ch](http://www.psychosophia.ch)



Clemens M. Breitschaft

Clemens M. Breitschaft ist Psychologe, Philosoph und Zenbuddhist. Er hat an der Universität Zürich studiert und eine interdisziplinäre Lizenziatsarbeit verfasst über den Wandel des Menschen aus der Sicht der Mystik, in der er den spirituellen Weg als unmittelbare Einladung zur Erfahrung der Offenheit formuliert.

Nach mehrjähriger psychotherapeutischer Tätigkeit in Luzern hat Clemens M. Breitschaft die unabhängige Beratungspraxis **Psychosophia**<sup>®</sup> gegründet, die ein umfassendes integrales Konzept mit Körperorientierung anbietet, zur Vermittlung einer aktiven Persönlichkeitsentfaltung, gelingenden Lebensgestaltung und eines wachen Gegenwartsbewusstseins.

Er schöpft bei seiner Tätigkeit aus dem Moment vernehmenden Denkens und stützt sich sowohl auf seine Erfahrung wie auch auf unterschiedliche Wissens- und Weisheitsquellen, insbesondere der wissenschaftlichen Psychologie, der praktischen Philosophie, der buddhistischen Praxis sowie christlicher und transreligiöser Mystik.

Die Angebote seiner Beratungspraxis **Psychosophia**<sup>®</sup> – Lebensberatung, psychologische und philosophische Dialoge, Supervision und spirituelle Begleitung – sind in Form von angenehm-anregenden **Spaziergesprächen**, intensiven **Impuls-Tagen** und exklusiven **Ferienakademien** buchbar.

**Praxis Psychosophia**<sup>®</sup> Postfach 4011 CH-6002 Luzern Tel. +41 41 210 15 19

[www.psychosophia.ch](http://www.psychosophia.ch)

# Stille Meditation

## **Praktizieren: Innehalten und Konzentration**

Auf einem Meditationskissen sitzen und vernehmendes Innehalten praktizieren. Sanfte Konzentration der Aufmerksamkeit auf den eigenen Atem – die Methode der Stillen Meditation – bewirkt während der Zeit der Übung ein aktives, gesammeltes Loslassen. Wir erarbeiten uns so die Fähigkeit wacher, achtsamer und gegenwärtiger Konzentration: Wo vorher Gedanken und Gefühle ziellos herumflattern durften, sammelt sich nun unser Geist auf einen Punkt – unseren Atem.

Allmählich gelangen wir als Übende in eine angenehme innere Ruhe und Stille, die sich sowohl unmittelbar, wie auch im Alltag, körperlich, psychisch und mental positiv auswirkt.

So erreichen wir nach einiger Übung jeweils eine tief beglückende Sammlung, die unsere Persönlichkeit auf positive Weise verändern kann.

## **Erreichen: Sammlung und Flow**

Erfahrungen aktiv herbeigeführter Sammlung sind wertvoll für unsere psychische Gesundheit, unser körperliches Wohlbefinden und unsere geistige Frische für das Aktuelle und Gegenwärtige. Die Erfahrung der Sammlung unterstützt eine aktive Persönlichkeitsentfaltung, fördert eine gelingende Lebensgestaltung und bewirkt eine Zunahme von Flow-Erfahrungen im Alltag.

Flow, das ist ein beglückender Bewusstseinszustand, der den einzelnen Lebensaugenblick besonders wertvoll macht. Er entsteht wesentlich durch zielgerichteten Konzentrationseinsatz für eine als Herausforderung erkannte Tätigkeit.

## **Reifen lassen: Gelassenheit**

Stille Meditation bietet die Möglichkeit, Gelassenheit reifen zu lassen, eröffnet tiefere Erkenntnisse über uns selbst und unsere Umwelt und lässt uns so den wohl wesentlichsten Teil vieler bedeutender spiritueller Wege verwirklichen.

## **Individuelle Einführung in Stille Meditation!**

**Psychosophia**<sup>®</sup> bietet allen Teilnehmenden eine individuelle Einführung in Stille Meditation. Während 1 – 2,5 Stunden erfahren Sie Wichtiges über die Stille Meditation – Historisches, Bedingungen und Voraussetzungen, Tipps –, können die Sitz-Haltung ausprobieren und über den Zweck nachdenken, Fragen stellen und allfällige Unsicherheiten gezielt besprechen.

Die vorgängige individuelle Einführung ist für eine Teilnahme an der Stillen Meditation voraussetzend. Einführungen finden laufend statt.

Sie möchten einfach mal schnuppern und prüfen, ob Meditation «das Richtige» für Sie ist? Für jede Entscheidung brauchen wir ausreichende Grundlagen. Ich empfehle Ihnen deshalb die Mindestteilnahme eines Turnus von 6 Mal. Die letzten Daten für 2005 finden Sie untenstehend.

### **Ort:**

Raum für Bewegung und Tanz, Mettenwylstrasse 16, Wesemlin, Luzern

### **Meditationszeiten:**\*

Jeweils mittwochs, von 17.30 Uhr- 18.20 Uhr

Turnus Oktober 2005:           5. Oktober–9. November 2005  
Turnus November 2005:       16. November–21. Dezember 2005

Weitere Zeiten unter: [www.psychosophia.ch](http://www.psychosophia.ch) und Tel. 041 210 15 19.

### **Preise:**\*

Für die individuelle Einführung und das Meditationsmaterial, das zur Verfügung gestellt wird, werden einmalig und pauschal sFr. 300.- berechnet. Der Preis pro Meditation beträgt nur sFr. 5.- (Preis pro Turnus: sFr. 30.-)

### **Kurse:**

Es sind diverse Kurse vorgesehen, etwa für Betroffene mit starken Ängsten sowie ausgeprägter Psychosomatik. Fragen Sie bei Interesse bitte danach.

\* Änderungen vorbehalten.

**Praxis Psychosophia**<sup>®</sup> Postfach 4011 CH-6002 Luzern Tel. +41 41 210 15 19

[www.psychosophia.ch](http://www.psychosophia.ch)