

Meditation

mit Ergün

Meditation bewirkt bei regelmäßiger Praxis eine ganzheitliche Harmonisierung von Körper, Geist und Gemüt. Das Loslassen der Gedanken, die Beruhigung der Gefühle sowie das aktive Stillhalten des Körpers, haben bei regelmäßiger Praxis einen Effekt, dass stärkend, beruhigend und konzentrationsfördernd ist. Die Verfeinerung der Wahrnehmung sowie das Gewahrsein für die Gegenwart, dass im Hier und Jetzt sein, sind ebenfalls Früchte regelmäßiger Meditation.

Regelmäßig praktizierende erleben Bewusstseinsweiterungen für eben diese drei Ebenen unseres Seins. Diese Wirkungen ermöglichen gewünschte und notwendige Veränderungen hinsichtlich Gesundheit, Handlungsfähigkeit sowie ein energetisches Erstarren. Diese Wirkungen sind für Erwachsene und hohe Altersstufen erlebbar. Voraussetzung ist die Regelmäßigkeit. Meditations-Erfahrung ist nicht Bedingung.

Wenn die Lebensumstände es phasenweise nicht erlauben sich Ruhe und Zeit für die Meditationspraxis zu nehmen, so gibt es das erstaunliche Phänomen, dass man bei Wiederaufnahme der Praxis, da weitermachen kann, wo man, frau zuvor aufgehört hat.

Die Meditations-Stunden mit Ergün sind eine Reise, in der die Teilnehmenden darin unterstützt werden, zu sich selbst zu finden. Alles Selbstbestimmt und Diskret. Es ist ein persönlicher Selbst-Fortschritts-Erkennntnis Prozess, bei dem Impulse und Anregungen für die Selbsterforschung gegeben werden. Mit dem Ziel sich selbst besser zu verstehen. Das ist eine höchst persönliche Angelegenheit. Die in den Prozessen entdeckten persönlichen Themen und Einsichten werden in der Gruppe NICHT geteilt. Es sei denn, es gibt den ausdrücklichen Wunsch hierfür.

Die Meditations-Stunden mit Ergün haben zum Ziel Sinn, Glück, Energie und Gesundheit zu fördern. Junge und Erfahrene Menschen sind eingeladen mitzumachen. Vorkenntnisse sind weder notwendig, noch ist es ein Hindernis wenn reichlich Praxiserfahrung, aus welchen Traditionen und Schulen auch immer, vorhanden sind.

Die Meditationen beginnen am **Montag den 22.09.2025**
und finden dann jeweils
Montags von 10:00 Uhr bis 12:00
im **Gruppenraum des Hauses Olymp, wagnis 2,**
in der **Elisabeth-Kohn-Straße 29**
in **80797 München**
auf **Spendenbasis** statt.

Bei Rückfragen und dem Wunsch nach weiteren Informationen, bitte gerne melden:

Ergün Cevik
Elisabeth-Kohn-Straße 29
80797 München
e.cevik@posteo.de
0176 848 852 83
