

# In der Ruhe liegt die Kraft

Meditationsprojekt im Rahmen der Projekttag am Goethe-Gymnasium

von Freitag, den 24.07. bis Dienstag, den 28.07.2009

Meditation – der Weg in die Mitte – lässt sich nur durch eigenes Üben und Erleben kennen lernen. Deswegen steht im Mittelpunkt des Projektes die Praxis der Meditation. Anhand ganz konkreter und leichter Übungen werden wir einen Erfahrungsweg gehen, der in die Meditation hinein führt.

Vorkenntnis sind nicht erforderlich. Was jedoch unbedingt notwendig ist: die Bereitschaft, sich auf spannende und ungewohnte Erfahrungen einzulassen.

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| Alter:      | ab 15 Jahre         |
| Teilnehmer: | Max zwölf Personen  |
| Zeiten:     | Nach Verabredung    |
| Ort:        | Raum 315            |
| Equipment:  | Bequeme Kleidung    |
| Kosten:     | Keine               |
| Leitung:    | Dr. Michalke-Leicht |



Das Fußboden-Labyrinth aus Chartres (15 Meter Durchmesser) ist ein Symbol für den Lebensweg des Menschen. Da es nur einen einzigen Weg gibt, ist es kein Irrgarten. In der meditativen Begehung des Labyrinthes vollziehen sich alle Höhen und Tiefen des Lebens: der meditierende Mensch nähert sich der Mitte und entfernt sich auch immer wieder, bis er sie schließlich erreicht hat. Von dort aus geht derselbe Weg zurück – ein ständiges Auf und Ab.