

# meditationLAB

## Meditationsabende mit Erwin Glatter im blueLAB



Stille ist das "missing link" in der Hektik des Alltags. Momente der Stille verwandeln die Belastung durch Stress und Ablenkung wieder in ein erfülltes und sinnvolles Sein und Tun. Sie geben uns unseren eigenen Rhythmus zurück, machen aus dem "Lärm" der aneinandergereihten Tätigkeiten wieder Musik. Diese Wiederentdeckung des eigenen Rhythmus wird zur Quelle von Kraft und Lebensfreude.

Ermöglicht wird die Kunst der Integration der Stille in unseren Lebensrhythmus durch Meditation. Meditation ist kein Rückzug aus dem Leben, sie ist Hinwendung zum Augenblick, jetzt. Unser Leben aber findet immer gerade jetzt statt – also ist Meditation Hinwendung zum Leben. Um dies zu erreichen verbindet Meditation offene Präsenz mit dem Vertrauen in unsere Fähigkeit diese Offenheit zu genießen und kreativ zu nutzen.

### Offener Meditationsabend: Mittwoch von 18:00 bis 19:30

Meditation ist bewusstes (Er-)Leben beruht auf körperlicher Wahrnehmung als Stütze für das Sich-fallen-lassen, das Vertrauen in uns selbst und ins Leben. Wir werden im Sitzen, Gehen und Liegen meditieren. Erklärungen, Meditation und Austausch verbinden wir zu einem entspannten Abend. Teilnehmen können alle, keine Vorkenntnisse nötig.

### Erwin Glatter: Achtsamkeitstrainer und Coach

Erwin Glatter ist Gesundheitsexperte, Achtsamkeitstrainer und Coach. Meditation ist seit über 20 Jahren seine Passion, er war 16 Jahre lang buddhistischer Mönch und wurde in dieser Zeit zum Meditationsmeister (Lama) ausgebildet. Heute widmet er sich den Themen Achtsamkeit und Meditation außerhalb des religiösen Rahmens.

### Wo und Wann

blueLAB – COWORKING im Rondo | Marienplatz 1, 2. Stock | [www.bluelab.at](http://www.bluelab.at)

Jeden Mittwoch von 18:00 bis ca. 19:30

Anmeldung unter [office@bluelab.at](mailto:office@bluelab.at)

Bringt bitte eure Yoga-Matten mit. Meditationskissen sind vorhanden.

### Kosten

150€ / Quartal oder 15€ / Meditationsabend