



Gemeinsames Meditieren im Arenbergpark in Wien

18. August 2017 15:53 Akt.: 23. August 2017 11:31



Dem stressigen Alltag in der Großstadt entfliehen und positive Gedanken entwickeln. Bei einer gemeinsamen Meditation im Arenbergpark in Wien soll das erreicht werden. Am Mittwoch dem 23. August wird ab 18.00 Uhr im Park für Liebe und Frieden meditiert.

Im Arenbergpark im dritten Wiener Bezirk wird gemeinsam meditiert. “Wir wollen die Meditation zu den Menschen bringen und so Berührungsängste abbauen”, meint Jana Thann vom Institut für Energiearbeit, das die Meditation im Park veranstaltet. Jeder, der vorbeikommt, kann sich zu den Meditierenden setzen und mitmachen. “Das Angebot richtet sich an alle Erwachsenen, vom 16-Jährigen bis zum 100-Jährigen”, so Thann.

Durch Meditation gute Gefühle üben

Die Meditation im Arenbergpark dauert zwanzig Minuten. Ein Absolvent des Energie-Instituts führt durch die Meditation. “Zu Beginn soll man sich selbst in einen Zustand der Heiterkeit, der Gelassenheit bringen. Dadurch geht es einem selbst besser”, erklärt Thann. Als Nächstes sollen diese guten Gefühle geteilt werden, indem man andere Menschen und seine Liebsten denkt. “Darauf folgt die Phase der Stille. Puls und Herzschlag beruhigen sich. Jeder

ist für sich in der Stille“, so Thann. Der Meditationsleiter führt die Meditierenden schließlich aus der Meditation zurück. Nach Dehn- und Streckübungen befindet man sich wieder im Körper.

Meditation als Power Nap

Durch die Meditation im Park sollen die Menschen laut Thann lernen, dass das emotionale Befinden in ihrer Macht liegt. “Es geht darum, für zwanzig Minuten runterzufahren. Die Meditation ist wie ein Power Nap“, so Thann.

Bis jetzt wird die Meditation im Park gut angenommen. “Das erste Mal stoßen die meisten Leute zufällig zur Meditation. Wenn sie wiederkommen, dann gezielt“, meint Thann. Vorkenntnisse braucht man für die Meditation übrigens nicht. Auch sind keine speziellen Utensilien mitzubringen. Man kann sich einfach dazusetzen und mitmeditieren.

Infos zur Veranstaltung:

Wer selbst die guten Gefühle über möchte, hat das nächste Mal am 23. August um 18.00 Uhr die Möglichkeit dazu. Weitere Termine sind am 13. September und am 27. September geplant. Die Meditationen finden im Arenbergpark im 3. Bezirk statt. Bei schlecht Wetter wird die Meditation nach drinnen in das Institut für Energiearbeit verlegt. Dieses befindet sich in der Kaisergartengasse 1A im dritten Bezirk.