

INNEHALTEN IM ALLTAG **DURCH MEDITATION DEN ERWACHSENEN-ICHZUSTAND** **STÄRKEN**

EBI SPECIAL 7.–8. JUNI 2024

Schon Eric Berne nannte die Bewusstheit als einen der drei Aspekte von Autonomie, nebst Spontaneität und Intimität: «Bewusstheit ist die Fähigkeit, auf unverwechselbare eigene Art eine Kaffeekanne zu sehen und die Vögel singen zu hören, und nicht so, wie es einem beigebracht worden ist.» Meditation schärft genau diese Bewusstheit durch ein Innehalten in der Hektik des Alltags. Die innere Ruhe mit anderen Menschen zu suchen, die das gleiche Ziel haben, in einer Umgebung, die uns unterstützt, das ist Inhalt und Anliegen dieses Seminars.

Wir beginnen den Tag in der konzentrierten Gelassenheit der Zazen-Meditation; in stiller Gemeinsamkeit auf dem Meditationskissen lassen wir den Geist sich entfalten. Verschiedene Meditationsübungen sowie Gespräche und Diskussionen in der Gruppe ermöglichen es, Schritt für Schritt im Hier und Jetzt anzukommen, sich der eigenen Gefühle und Gedanken bewusst(er) zu werden, um so letztlich den Erwachsenen-Ichzustand zu stärken.

EBI SPECIAL 7.–8. JUNI 2024

LEITUNG	Ravi Welch, Wackernheim (D) Lehrender Transaktionsanalytiker TSTA-P		
TERMINE	Fr	7. Juni 2024	9:00–18:00 Uhr
	Sa	8. Juni 2024	9:00–16:00 Uhr
KOSTEN	CHF 450.–		
ANMELDUNG	www.ebi-zuerich.ch bis 7. April 2024		



→ **TATSUGEN RAVI WELCH SENSEI TSTA-P**

Ravi Welch praktiziert seit 1979 Zen-Buddhismus und seit 2003 mit der Dharma Sangha. Er ist Dharma Lehrer und Schüler von Baker Roshi. Er arbeitet als Lehrpsychotherapeut und -Supervisor sowie lehrender Transaktionsanalytiker. Zusammen mit seiner Frau Gunhild leitet er das Mainzer Institut für Psychotherapie und Erwachsenenbildung (MIPE). Er lebt mit seiner Familie in Wackernheim bei Mainz.

