



Weg zur Ruhe

Meditation

Janine Bonk

© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.



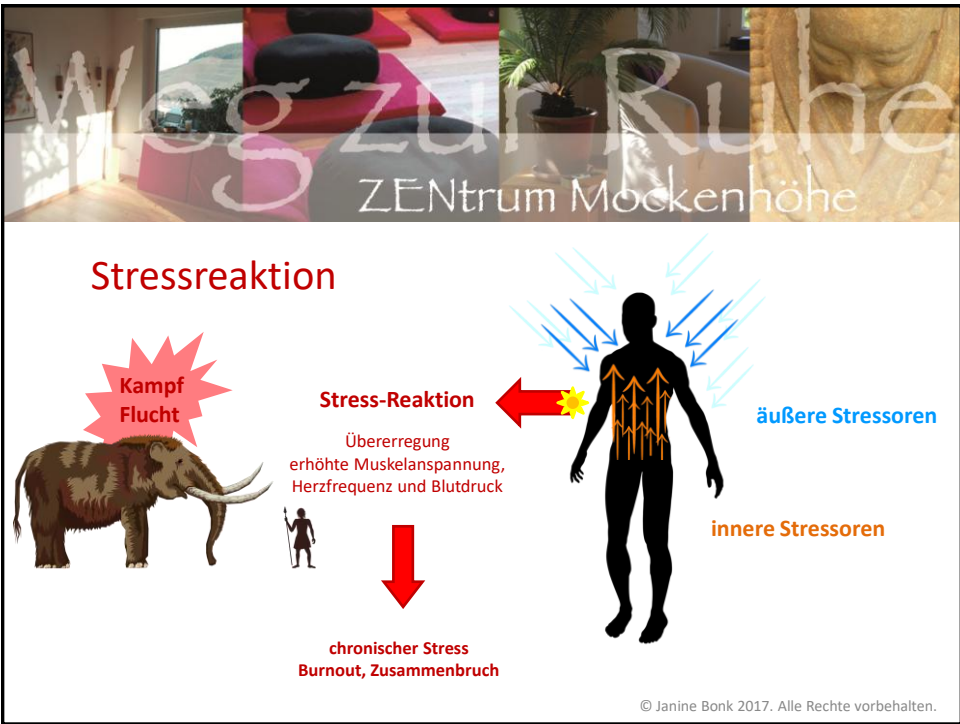
Janine Bonk

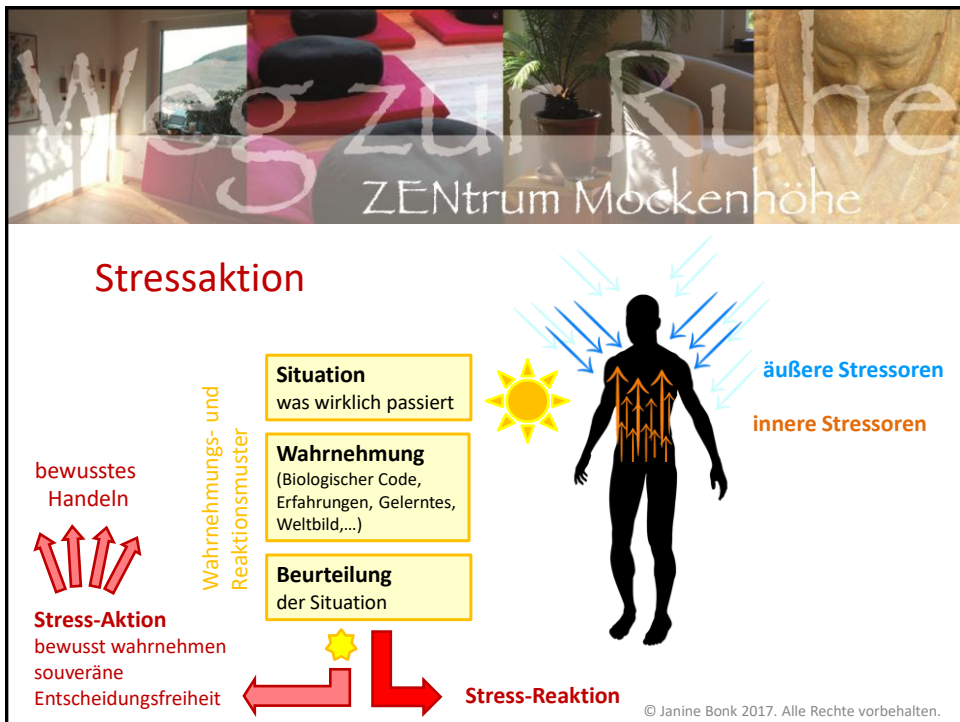
- verheiratet, 2 Töchter
- Meditation- und QiGong-Lehrerin,
Coach und Leiterin ZENtrum Mockenhöhe
- Pädagogin und Seminarbegleiterin
- Marketing Managerin
- Studium: Management, Business &
Administration in Durham (England)
- Matura in Wien (Österreich)

www.Weg-zur-Ruhe.de

© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.







Weg zur Ruhe
ZENtrum Mockenhöhe

Weg zur Ruhe – Momente des Innehaltens
in den Alltag integrieren

© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.

Weg zur Ruhe
ZENtrum Mockenhöhe

Stressspirale im Alltag

Innehalten – was ist wirklich wesentlich?

Innehalten – äußere Stressfaktoren minimieren!

Innehalten – innere Stressfaktoren minimieren!

Innehalten – aus der Grübelfalle heraus treten

© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.

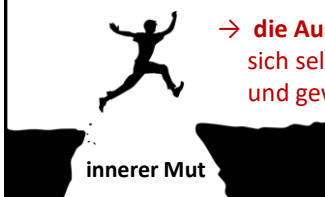


Weg zur Ruhe ZENtrum Mockenhöhe

innere Trampelpfade und Autobahnen

Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster

- Welche Trampelpfade baue ich zu Autobahnen aus?
- Will ich Grübel-Trampelpfade und stressige, destruktive Strukturen?



→ **die Ausfahrt nehmen**
sich selbst ein ‚Stop‘ geben
und gewohnte Trampelpfade
und Wege verlassen



© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.



Weg zur Ruhe ZENtrum Mockenhöhe

Weg zur Ruhe – Meditation Basics:

Was ist Meditation?

★ **bewusstes Innehalten** ★

bewusstes wahrnehmen, spüren, beobachten, zur Ruhe kommen, Konzentration, Sammlung, Geist beruhigen, Tun im Nichts-Tun, Präsenz, innere Klärung, nach Innen wenden, Loslassen, Freiheit, Entspannen, zu sich kommen, Kunst zu Leben, meditatio (lat.) = „Ausrichtung zur Mitte“, Raum, Stille, Sein



© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.



Weg zur Ruhe – Meditation Basics:

Neurowissenschaft



Veränderungen in 8 Gehirnregionen nachgewiesen

- Dichte versch. Bereiche der Großhirnrinde (Cortex) nimmt zu
- neue Verbindungen von Nervenzellen entstehen
u.a. in Arealen, die für die Verarbeitung von Sinneseindrücken, Stressverarbeitung, Gedächtnisfunktion und Selbstregulation zuständig sind

© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.



Weg zur Ruhe – Meditation Tore der Meditation



Stille Meditation

- Atem-Meditation
- Gegenstands-Meditation
- Innerer Körper
- Bild-Meditation (Visualisierung)
- Meditation in Bewegung (QiGong)
- Klang-Meditation
- Wort-Meditation (Mantra, Koan, Wer bin ich?)



© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.



Weg zur Ruhe

ZENtrum Mockenhöhe

Was ist Meditation – Stille Meditation & Bild vom See

wahrnehmen was ist

Stille
unter dem Lärm wahrnehmen




© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.



Weg zur Ruhe

ZENtrum Mockenhöhe

Was ist Meditation – sich selbst ein >STOP< geben

1. Erkenntnissschritt : wahrnehmen was ist

- innerliche Lautstärke, Verwicklungen
- nicht Herr im eigenen Haus
- Flüchtigkeit der Gedanken/ Emotionen

2. Innerer Mut

- nicht abschrecken lassen, dran bleiben
- (neue) Wege gehen, innere Beweglichkeit
- Begegnung mit mir selbst
- Anfängergeist




© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.



Weg zur Ruhe – Meditation

das Spiel der Wolken und die Stolpersteine



© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.



Weg zur Ruhe – Meditation

Basics:

Aller Anfang ist leicht

- Meditation im Sitzen – Gehen – Liegen
- Ort und Situation
- Position und Haltung
- Dauer und Häufigkeit
- Freude!!

mehr im Video auf YouTube:

- Einführung – Wie fange ich an?
- Meditation – geführte Stille



© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.



Weg zur Ruhe
ZENtrum Mockenhöhe



Meditation als Übung

Meditation als Weg

Meditation als Haltung

© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.



Weg zur Ruhe
ZENtrum Mockenhöhe



Vielen Dank

Janine Bonk



www.Weg-zur-Ruhe.de

Instagram & Facebook: **wegzurruhe**

© Janine Bonk 2017. Alle Rechte vorbehalten.