

Mittwochs während der Vorlesungszeit
13.15–14.00 Uhr im Raum der Stille (B-105)
UG der Unitobler

GELASSENER STUDIEREN

Kontemplative Meditation

Start am 16. September

Einführung am 7. & 14. Oktober

forum³

ein Raum für Studierende

forum3.ch

Worum gehts?

In der Meditation üben wir, achtsam zu sein auf das, was im gegenwärtigen Moment da ist. Wir des-identifizieren uns von unseren Bewusstseinsinhalten und trainieren das nicht-wertende Wahrnehmen.

Diese Übung hat vielfältige positive Auswirkungen. Sie

- hilft dir, Stress abzubauen und macht dich resilienter gegen psychische Belastungen
- ermöglicht dir, dich besser auf den Lernstoff zu fokussieren
- fördert deine innere Ruhe und Klarheit
- unterstützt dich in der Wahrnehmung und Regulation emotionaler Zustände
- stärkt deine Fähigkeit zur Selbstreflexion, unterstützt das unvoreingenommene Denken und fördert deine Empathie, was das Zusammensein mit anderen Menschen positiv beeinflusst
- öffnet dich für das Tragende und Verbindende im Leben. Dies hilft dir, die tiefere Bedeutung des Gelernten zu klären und mit dem eigenen Leben zu verbinden, was wiederum die Motivation für das Studium stärkt.

Interessierte, insbesondere ohne Meditationserfahrung, sind herzlich zu den beiden Einführungsterminen eingeladen.

Die Teilnahme ist für Studierende kostenfrei.

Wie läuft die Meditation ab?

Wir sitzen zwei knapp 20minütige Sequenzen in der Stille. Dazwischen steht eine kurze Phase des meditativen Gehens. Diese Praxis ist inspiriert von der christlichen Tradition der Kontemplation und der des buddhistischen Zen. Sie hat einen spirituellen Fokus und ist für Teilnehmende unterschiedlicher religiöser oder säkularer Einstellung offen.

Kursleitung, Anmeldung & nähere Infos

Thomas Schüpbach-Schmid, Hochschuleseelsorger
078 842 78 90

thomas.schuepbach@refbejuso.ch

