

Akademieabend am 25.10.2012,  
19-21 Uhr, Lotos-Vihara

**Alexandra Pfohlmann-Günther: Innehalten, leicht und mühelos - Meditation als Weg**

Von der täglichen Hektik zur inneren Kraft und Gelassenheit.

Meditation: wozu? Die Meditation hat einen besonderen Stellenwert in der heutigen modernen Welt. Sie lässt etwas vom Wesentlichen in uns durchscheinen. An keine Kultur gebunden, ist sie einfach und elementar. Als ein lebendiges Werkzeug der inneren Wandlung kultiviert sie die Kräfte der Wahrnehmung, Weisheit und Intuition. Wie ein Tiefenmesser lotet sie bisher verborgene Dimensionen unserer Person aus. Impulsvortrag für eine Meditationspraxis in der modereren Welt.



**Alexandra Pfohlmann – Günther**

Mein besonderes Anliegen ist der Dialog zwischen westlicher Psychotherapie und Buddhismus. So verzahnen sich Tiefenpsychologie, Sinnorientierte Psychotherapie nach V. Frankl und kontemplative Lehren des Osten in meiner Arbeit miteinander.

Wichtige Lehrer aus dem tibetischen Buddhismus sind Sylvia Wetzel und Rigdzin Shikpo.

- Kulturwissenschaftliches Studium in Hildesheim
- Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl am Hamburger Institut bei Dr. Uwe Böschmeyer
- Fundierte Erfahrung mit kontemplativen Methoden des Ostens und westlicher Psychotherapie sowie interdisziplinäre Forschungsarbeit
- Körperbasierte Meditationsarbeit

**Eintritt:** 10,- Euro, eine Ermäßigung ist möglich