

---

# Meditation

*Was ist dran am Hype?*

---

**Leitung:** Wolfgang Feucht

*feucht@avh.schulen.konstanz.de*

**Ort:** Alexander-von-Humboldt-Gymnasium Konstanz

**Termin:** mittwochs 14:00 – 15:30 Uhr

*(voraussichtlich)*

---



In den letzten Jahren hat man den Eindruck, dass so ziemlich alle sich mit Meditation befassen: Stars (Kate Perry, Felix Jähn, Hugh Jackman...), Manager (z. B. bei Google), Psychologen und Psychiater, Lehrer, spirituell Suchende aller Religionen usw.

Im Seminar soll es darum gehen, sich mit dem Phänomen der Meditation in vielerlei Art auseinanderzusetzen: Durch eigenes Ausprobieren, auch unter Messung der Hirnströme mit einem speziellen Gerät, durch Gespräche mit einem buddhistischen Mönch und einem katholischen Pater und durch vielerlei interessante Einblicke in die Geschichte und aktuelle Entwicklungen.



Die AG wird online oder im blended Format durchgeführt, geplant ist – wenn dies mit den Stundenplänen der Teilnehmenden kompatibel ist - Mittwoch 14.00-15.30. Wir werden uns dann noch einen Samstag suchen, an dem wir in einem Tag der Achtsamkeit tiefer in das Thema eintauchen können.

