

MEDITATIONSRETREAT
SCHWEIGESEMINAR
12. – 15. APRIL 2012
MIT TINEKE OSTERLOH
WALDHAUS AM LAACHER SEE



STILLE UND KLARHEIT

BUDDHISTISCHE MEDITATION UND DHARMA COACHING

Viele Menschen sehnen sich nach Klarheit und innerer Stille. Denn die Anforderungen des Alltags sind groß, und ein Kopf voller Gedanken kann nicht zur Ruhe kommen.

Wer sich in Achtsamkeitsmeditation, Erkenntnis und wirklich grundlegender Freundlichkeit sich selbst und anderen gegenüber übt, kann leichter loslassen – ob von nagenden Gedanken, alten Geschichten oder irrtümlichen Überzeugungen, die einem das Leben schwer machen. Dadurch wird der Weg frei, Klarheit zu finden und sich in einer kreativen und heilsamen Weise auszurichten.

Wir werden an diesem Wochenende viel meditieren – aber nicht nur sitzend! Auch die liegende Haltung und Gehmeditation gehören dazu. Wir üben uns in Achtsamkeitsmeditation und Herzmeditation (Metta) – natürlich mit Anleitung. Es gibt Dharma Vorträge zu interessanten Themen aus den buddhistischen Weisheitslehren und - nach Bedarf - individuelle Dharma Coachings als Prozessbeileitung für die Meditierenden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tagesablauf: 6:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr.

Bitte warme Sachen, Regenschutz und feste Schuhe mitbringen.

KOSTEN

Übernachtung + Verpflegung: ab 28 Euro pro Person / Nacht

Organisation und Lehrerhonorar: 174 Euro (Ermäßigung auf Anfrage.)

ANMELDUNG DIREKT IM SEMINARHAUS

Waldhaus am Laacher See
Heimschule 1
56645 Nickenich

Telefon 02636 – 3344
budwest@t-online.de
www.buddhismus-im-westen.de