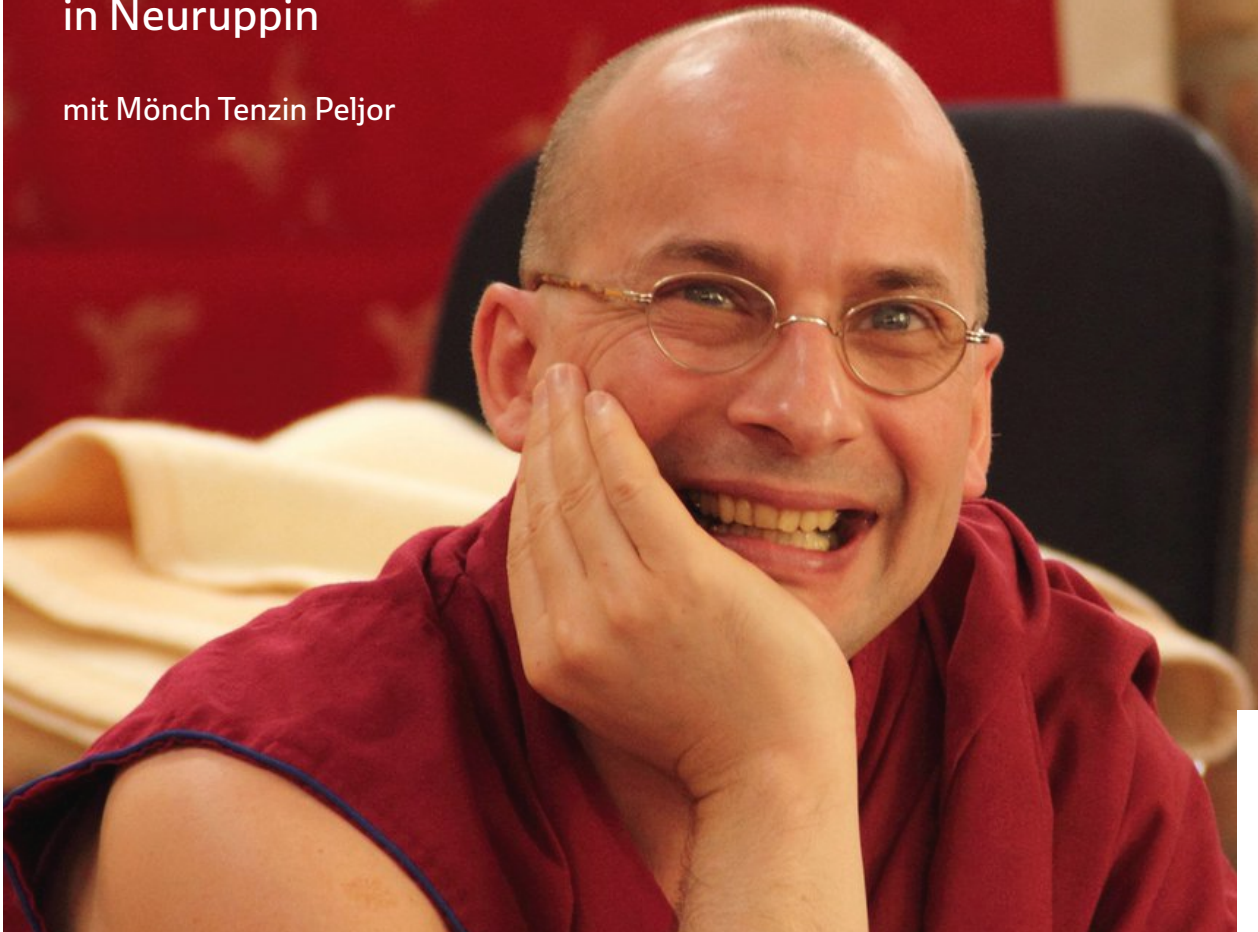


Einführung in die Meditation zur Entwicklung von Achtsamkeit und Mitgefühl

Freitag, 28. – Sonntag, 30. Oktober
in Neuruppin

mit Mönch Tenzin Peljor



QR-Code: Interview
Deutschlandfunk

Freitag: 18:00 – 20:00 Uhr

Im Einführungsvortrag werden die Begriffe Mitgefühl und Achtsamkeit in Theorie und Praxis und deren Nutzen erklärt. Ein weiterer Fokus sind Erklärungen und Übungen zur schrittweisen Förderungen dieser Qualitäten, angefangen von Selbst-Mitgefühl bis hin zu Mitgefühl für unangenehm empfundene oder auch böswillige Menschen.

Samstag: 10:00 – 13:00 | 15:00 – 17:00 Uhr

(Mittagessen 13:00 bis 15:00 Uhr, wenn möglich, für's Buffet bitte etwas mitbringen)

Am Samstag werden Meditationen und Übungen vorgestellt, die systematisch Mitgefühl, Wohlwollen, innere Freude, Wertschätzung, Zufriedenheit, Dankbarkeit und Achtsamkeit fördern.

Es wird dargelegt, welche Faktoren Mitgefühl oder Wohlwollen blockieren können und wie man mit solchen Blockaden umgehen kann. Auch Methoden, den Geist und Körper zu entspannen und innere Gelassenheit zu entwickeln werden vorgestellt und meditiert.

Es besteht Raum für Fragen und zur Diskussion, um Inhalte zu hinterfragen und ggf. zu klären.

Sonntag: 11:00 – 13:00 Uhr

Wir beginnen den Morgen mit einer gemeinsamen Meditation. Anschließend singen wir gemeinsam mit Ali und Michaela vom Mantra-Chor Berlin. Wir schließen mit Fragen und dem Austausch von Erfahrungen.

Ort: Luisenhof, Dorfplatz 6, 16827 Molchow-Neuruppin

Anmeldung: nicht nötig; bei Fragen E-Mail an: w.silbernagel@t-online.de
oder Telefon: +49 171 123 30 26

Kosten: Spendenbasis / Dana-Prinzip