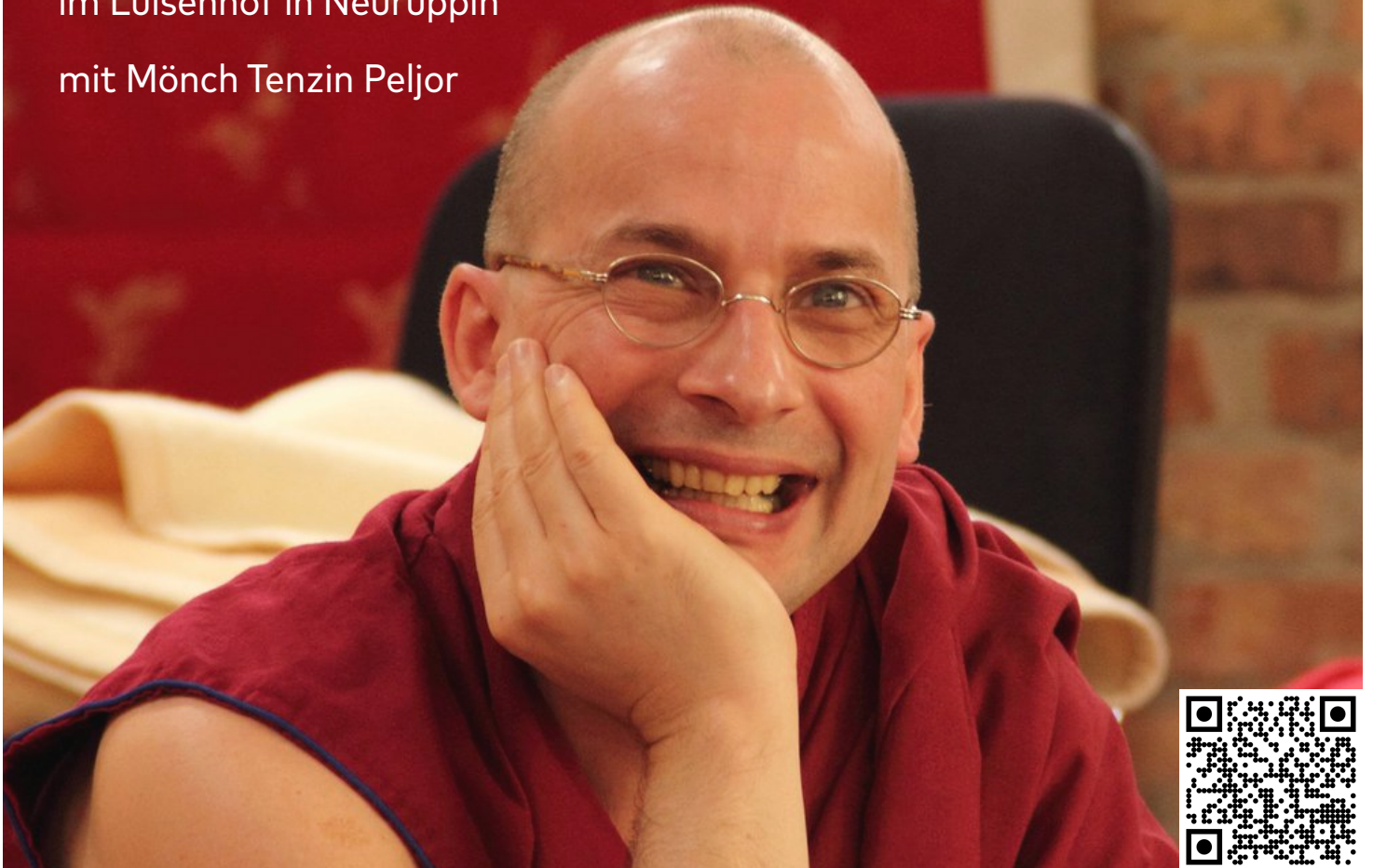


»Innerlich stark sein in Zeiten des Wandels«

Freitag, 10. – Sonntag, 12. November 2023
im Luisenhof in Neuruppin

mit Mönch Tenzin Peljor



QR-Code: YouTube
Kanal

Die Welt steht vor großen Herausforderungen: Kriege, Migrationsströme, Klimawandel, Artensterben, Inflation und Finanzkrise... Wir befinden uns in einer Zeit starken Wandels.

Zwangsläufig müssen wir lernen, mit diesem Wandel umzugehen. Es wird Veränderungen geben, mit denen wir leben lernen müssen.

Wie kann man in diesen Zeiten innerlich Halt finden? Wie bleibt man innerlich stark, gelassen, flexibel und übernimmt Verantwortung, dass zu tun, was zu tun ist – ohne sich zu überfordern?

Der Buddhismus kann Hilfestellung geben, stärkende Gedanken zu kultivieren, schwächende Gedanken und Emotionen loszulassen, achtsamer und gelassener zu werden. Insbesondere die Meditation fördert die Resilienz, macht uns souveräner und hilft uns, besser mit Krisen und Herausforderungen umzugehen.

Freitag: 17:00 – 19:00 Uhr

Einführung + offene Runde: Was macht mich innerlich stark, was schwächt mich? Wie kann ich stärkende Kräfte in mir erwecken und schwächende mindern?

Samstag: 10:00 – 13:00 | 15:00 – 18:00 Uhr

(13:00 – 14:30 Uhr Mittagspause; Jede/r bringt etwas für das Büfett mit)

Am Samstag werden Informationen, Meditationen und Übungen vorgestellt und ausprobiert, die mentale Stärke, Flexibilität und Akzeptanz für den Wandel sowie Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Mitgefühl fördern.

Sonntag: 11:00 – 13:00 Uhr

11:00 – 12:00 Uhr Vortrag und Meditation: »Das Gute in mir und anderen sehen lernen«

12:00 – 13:00 Uhr Mantra-Singen mit Michaele und Ali

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