

„Mitfühlend leben“

Wege zu einem wachen, achtsamen und wertschätzenden Leben.
Impulse und Übungen aus dem Lojong Geistestraining.

Praxistag in klösterlicher Stille

am Samstag, den 24. Juni 2017, von 9:30 bis ca. 17:00

in der Benediktinerabtei Ottobeuren, Sebastian-Kneipp-Straße 1, 87724 Ottobeuren

Wer in der Begegnung mit Schmerz und Leid ein offenes, freundliches Herz bewahren kann, erlebt mehr Verbundenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden. Mitgefühl – vor allem mit uns selbst – ist einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit. Das legen nicht neueste Studien nahe.

Schwerpunkt des Tagesseminars bildet die gemeinsame intensive Meditationspraxis, mit der Ausrichtung auf die Kostbarkeit des gegenwärtigen Moments und der eigenen Existenz. Hierbei lassen wir uns von zeitlosen Lehrtexten des indischen Meisters Atisha (982-1054), auf den das Lojong Geistestraining zurückgeht, inspirieren.

Das Tagesseminar richtet sich insbesondere an Interessierte mit ersten Erfahrungen in Meditation, Yoga oder sonstigen achtsamkeitsbasierten Methoden) sowie MBSR*-Absolventen, die Achtsamkeit und Meditation vertiefend erforschen und erfahren möchten.

Anmeldung und weitere Informationen unter

Tel. 08861/254629 oder info@forum-der-achtsamkeit.de. Die Kursgebühr beträgt € 75,00 (inkl. Mittagessen und Tee). *-begrenzte Teilnehmerzahl-*

*Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn



Kursleitung

Thomas F.J. Voss

MBSR-Lehrer (zertifiziert)

Mitglied im MBSR-MBCT Verband

www.forum-der-achtsamkeit.de

Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit

Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altenstadt, Termine nach Vereinbarung