

Buddhistische Herzmeditation

Die Metta- Meditation ist eine der ältesten Formen aus der buddhistischen Tradition und ist die Meditation der liebenden Güte, wie man Metta übersetzen kann.

Ziel der Meditationsübungen ist das Entfalten unserer Herzenskräfte und das Erreichen einer liebevollen und wohlwollenden Haltung, die es uns auch ermöglicht, Stress und schwierigen Situationen im Leben mit Freundlichkeit und tiefem Mitgefühl zu begegnen.

In dem wir unsere Aufmerksamkeit zu unserem Herzen bringen und es öffnen, entwickeln wir nicht nur eine heilsame und friedvolle Beziehung zu uns selbst, sondern auch zu unseren Mitmenschen und allen fühlenden Wesen.

Die Herzmediation hilft uns Herzensqualitäten wie Selbstliebe, Dankbarkeit, Vertrauen und Freude als Basis für ein erfülltes Leben zu entwickeln.

Der Kurs ist für Teilnehmer/Innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und Schreibzeug.

Kursnr.: 191-47680

Beginn: Sa., 18.05.2019, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursort: TREFFPUNKT Rotebühlplatz

Gebühr: 47,00 €

Sorgen Sie gut für sich?! Wege zur achtsamen Selbstfürsorge

Sind Sie sich der beste Freund, die beste Freundin? Antworten Sie auf die Frage, "Wer ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben?" mit "Ich"? Sind Sie sich bewusst, dass Sie selbst verantwortlich sind für Ihr Wohlergehen - und handeln Sie entsprechend? Bemerkten Sie Ihre eigentlichen Bedürfnisse im Moment - und erfüllen sich diese? Spüren Sie, was Sie stärkt, Ihnen gut tut und was Sie schwächt? Möchten Sie Ihre Antworten so nicht stehenlassen?

Sie sind eingeladen, sich selbst zuzuwenden, Ihre Selbstwahrnehmung und Aufmerksamkeit zu schulen und Ihre Selbstliebe und Selbstmitgefühl zu entwickeln - mit einfachen, wirkungsvollen Übungen, Meditationen, und dem Austausch in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug

Kursnr.: 191-40112

Beginn: Sa., 25.05.2019, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursort: TREFFPUNKT Rotebühlplatz

Gebühr: 56,00 €

Ressource Achtsamkeit - Ressourcen für ein gutes Leben

Das Leben findet immer im Hier und Jetzt statt. Doch wo sind wir? In Gedanken sind wir meist in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Im Moment wirklich bewusst da zu sein, ist unsere größte Herausforderung. Wenn wir Achtsamkeit in uns etablieren, gewinnen wir Klarheit, stärken unsere Präsenz und unsere Widerstandskräfte gegen Stress, entwickeln Gelassenheit, Mitgefühl und Akzeptanz.

Achtsamkeit ist in uns angelegt als Ressource, sie ist kein Allheilmittel, sondern eine Haltung dem Leben gegenüber. Wir entwickeln sie, indem wir sie praktizieren, trainieren wie einen Muskel, als Alltagsübung und in der Stille mit verschiedenen Meditationen.

Im Kurs können Sie durch einen theoretischen Input, einige praktische Übungen und kurze Meditationen die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug

Kursnr.: 191-40114

Beginn: Sa., 13.07.2019, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursort: TREFFPUNKT Rotebühlplatz

Gebühr: 56,00 €

Dankbarkeit - ein Weg zu Glück und Zufriedenheit

Stellen Sie sich vor das Glück klopft an Ihre Tür und Sie hören es nicht ...

Wir richten unsere Aufmerksamkeit oft auf das, was fehlt, was wir gern noch hätten. Dieser Mangelblick macht unzufrieden. Wir sind in Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft, und nehmen das, was im Augenblick geschieht oft nicht wahr. Die vielen kleinen alltäglichen Dinge nehmen wir als selbstverständlich. Dankbarkeit als Lebensstil macht den Unterschied. Diese positive Emotion erweitert unsere Perspektive und verbindet uns mit der Fülle des Lebens. Dankbarkeit ist der Türöffner zu innerer Balance, Freude, Zufriedenheit und geistig-körperlicher Gesundheit.

Diesen Gesund- und Glücksmacher kann man trainieren. In diesem Seminar lernen Sie dazu einige Methoden kennen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug

Kursnr.: 191-40312

Beginn: Sa., 20.07.2019, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursort: TREFFPUNKT Rotebühlplatz

Gebühr: 56,00 €
