



WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 24

ANDREA MEYER-KOSSERT: DIE BAUM - MEDITATION VIPASSANA UND ACHTSAMKEITSMEDITATION.

Freitag, 12. – Sonntag, 14. Mai - 2 Tage

KB € 48 (24/24) + UB + Spende

Der Baum ist im Buddhismus Zeichen für Erkenntnis und Erleuchtung und steht für das Gleichgewicht zwischen dem Menschen und seinem Handeln. Wir arbeiten mit unseren täglichen Themen und der Praxis der Achtsamkeitsmeditation. In besonderen Baum-Meditationen werden wir die helfende und unterstützende Kraft der Bäume erleben, und ihr tiefes Ruhen in uns aufnehmen. Dieses Wochenende wird uns von innen her klären und stärken und uns für wegweisende Antworten öffnen. Stille und angeleitete Meditation, Achtsamkeitsübungen, Zeiten des Schweigens, Vorträge sowie Einzel- oder Gruppengespräche.



Andrea ist Mediatorin, leitet Gruppen und ist seit langem dem Waldhaus und den Lehren der Achtsamkeit verbunden.