



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

2018

Kurs 15

Zulassen - Weglassen - Loslassen GELASSEN

Vom Lassen und inneren Raum schaffen

Donnerstag, 05. – Sonntag, 08. April – 3 Tage
KB € 120 (84 /36) + UB + Spende

Schweigekurs mit Schwerpunkt auf (Selbst-)mitgefühl, Freude und tiefer Entspannung

In diesem Schweigekurs wenden wir uns der Kunst des Lassens zu, deren Meisterung uns zur tiefen Stille, zur Freude und zum Gleichmut zu führen vermag.

Was bedeutet eigentlich „Lassen“, und wie ermöglicht es Loslassen, dass zu akzeptieren, was jenseits unserer Kontrolle liegt? Wie wird es möglich „schweres Gepäck“ eine Weile zur Seite zu stellen, um wieder leichtfüßiger und mit Selbstmitgefühl uns der Freude, die schon in uns wartet, zuzuwenden? Wir üben die Kunst des Lassens, indem wir mit wachen, präsenten Geist uns gleichzeitig tief entspannen. Dabei entwickeln und kultivieren wir zunehmend Gelassenheit und Gleichmut. Und: Sollten wir auch üben das Loslassen loszulassen? Format: Kleine Vorträge, Kontemplationen zum Thema, angeleitete und stille Sitzmeditationen, Spaziergänge in der Natur, Gehmeditation und sanfte Körperarbeit im Liegen und bei Bewegung. Außer bei der Möglichkeit des täglichen Austauschs in der Gruppe, verbleiben wir durchgehend im Schweigen. (Dies beinhaltet auch das Ausschalten des Mobiltelefons). Meditationserfahrungen sind erwünscht. Bei Unsicherheiten stehe ich für Rückfragen gerne zur Verfügung.

info@innenRaum.net www.innenRaum.net



Pema Plagge, Heilpädagogin, Heilpraktikerin (Klass. Homöopathie, Psychotherapie - ACT / Akzeptanz- und Commitment-Therapie), Meditationserfahrung seit 1984 (TM, Gurdjieffarbeit, Mahamudra und Samatha/Vipassanameditation), seit 2002 Achtsamkeitstrainerin für „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn, regelmäßige Gruppen zu Dharmathemen, Mentorin des MTC-Mindfulness-TrainingCourse und des MTTC-MindfulnessTeacher-Training-Course von Christopher Titmuss, Mutter von 3 erwachsenen Kindern.

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1 56645 Nickenich
Tel.: 0 26 36 - 3344 Fax: 0 26 36 - 22 59 Mail• budwest@t-online.de

www.buddhismus-im-westen.de