



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 18
Uschi Stehmann – NATUR, MEDITATION UND DHARMA

Dienstag, 14. April – Sonntag, 19. April
5 Tage – KB € 160 + UB

Übungen und Wanderungen in der Natur, Meditation der Achtsamkeit, Perioden des Schweigens und Verbindung mit den Naturelementen.

Zu allen Zeiten zogen sich Menschen in die Stille der Natur zurück, um wichtigen Fragen des Lebens nachzugehen. Während dieses Kurses wollen wir einen Teil dieser Tradition wieder aufleben lassen, indem wir uns bewusst, achtsam und direkt in den Kontakt mit der Natur begeben. Durch die Verbindung mit den ursprünglichen Elementen erfahren wir innere Stille, Frieden und Verbundenheit. Unsere inneren spirituellen Kräfte wie Mitgefühl, Weisheit, Erkenntnis, Vertrauen und Energie können sich entfalten und gestärkt werden.

Die Tage beinhalten, je nach Wetterbedingungen, Übungen und Wanderungen in der freien Natur, stille Meditation der Achtsamkeit mit Anleitung und Übungen mit den Elementen. Ausgedehnte Perioden des Schweigens und das Erleben von Gemeinschaft am Lagerfeuer vertiefen unsere Erfahrungen.

Uschi Stehmann, Dipl. Pädagogin, praktiziert und lehrt den Dharma seit über 20 Jahren, u. a. in mehrwöchigen Natur- und Wildnisretreats.

Die langjährige Schülerin von Christopher Titmuss ist Mentorin des internationalen Dharma Mentor Programms. Sie vermittelt die Lehre des Buddha auf kreative, lebensnahe und bodenständige Art und geht auf individuelle Bedürfnisse von Teilnehmer/innen ein. Einen Teil des Jahres lebt sie zurückgezogen in der nördlichen Wildnis Kanadas.