



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 20
Pema Plagge / Paul Stammeier – PRAXIS des (SELBST-)MITGEFÜHLS.
Mit sich in Frieden und verbunden mit der Welt.
Achtsamkeits-Schweigeretreat (Vipassana).

Mittwoch, 22. April – Sonntag, 26. April / 4 Tage- KB € 195 + UB + Spende

Sitz-, Geh- und Herzmeditationen (Metta), leichte Hatha-Yoga-Übungen, strukturierter Austausch.

Wir werden Buddhas grundlegende Empfehlungen zur Metta-Praxis (liebvolle Güte) üben, sowie die achtsamkeitsbasierten Übungsprogramme „Self-Compassion-Training“ (Kristin Neff, Christopher Germer), und „Compassionate Mind Training“ (Paul Gilbert) in ihren Grundzügen kennenlernen.

Wenn wir in Zeiten von Not oder Anspannung unsere eigene Unterstützung dringend benötigen, erleben wir oft, wie wir uns durch harte Selbstkritik noch zusätzlich unter Druck setzen. Wir können lernen, uns wohlwollend uns selbst zuzuwenden und Selbstliebe zu entwickeln. Indem wir uns trauen, unser eigenes Leiden wahrzunehmen und ihm mit Freundlichkeit und Verständnis zu begegnen, entsteht in uns ein heilender und nährender Raum, in dem (wieder) Freude, Leichtigkeit und Gleichmut aufsteigen können.



Pema ist Heilpädagogin, Heilpraktikerin (Homöopathie, Psychotherapie-ACT), MBSR-Achtsamkeitstrainerin, Dozentin der MBSR-Lehrerausbildung und Mentorin des MTC-Trainings nach Christopher Titmuss.

Mehr Infos: www.innenRaum.net



Paul ist Soziologe und Politologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker, Psychosynthese-Begleiter, MBSR- und MBCT-Achtsamkeitstrainer, Anleiter in der buddhistischen Stadtpraxis, Hamburg

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1, 56645 Nickenich
T 0 26 36 – 3344, F 0 26 36 – 22 59, M budwest@t-online.de

www.buddhismus-im-westen.de