



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 26
Christina Garbe – KONZENTRATION (SAMATHA) und ACHTSAMKEIT (SATI).

Montag, 01. Juni – Sonntag, 07. Juni
6 Tage – KB € 48 + UB + Spende

Sitz und Gehmeditation sowie Achtsamkeit bei allen Aktivitäten. Für Anfänger und Erfahrene geeignet. Am Anfang werden Vorträge zur Einführung in die Methode gegeben und die Bedeutung der Samatha-Meditation für die buddhistische Vipassana-Meditation erklärt.

Die Teilnehmer/Innen sollten sich in der Lage fühlen, das edle Schweigen und die acht buddhistischen Lebensregeln für die Dauer des Retreats zu praktizieren. Ausnahmen sind aus gesundheitlichen Gründen möglich.

Christina ist Sozialwissenschaftlerin und Heilpraktikerin. Sie praktiziert buddhistische Meditation seit mehr als 25 Jahren. Sie hat über 6 Jahre in Myanmar (Burma) gelebt und dort die Buddha-Lehre praktiziert und studiert., davon mehr als 2 Jahre im Retreat in der Mahasi-Tradition unter der Leitung von Sayadaw U Pandita, an der internationalen Theravada-buddhistischen Universität in Yangon und unter der Leitung von Pa Auk Sayadaw. Seit ca. 3 Jahren lebt, praktiziert, studiert und lehrt sie vorwiegend in Deutschland.