



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 55
Karen Kold Wagner – MEDITATION und YOGA
Das Lebensrad – Abhängiges Entstehen. Schweigekurs.

Dienstag, 17. November – Sonntag, 22. November
5 Tage – KB € 165 + UB + Spende

Abhängiges Entstehen - das Lebensrad

Durch das Lebensrad erklärt der Buddha wie alles in unserem Leben in Abhängigkeit entsteht – vor allem unsere Probleme. Das Modell des bedingten und abhängigen Entstehens gibt gleichzeitig Verständnis darüber, wie wir die Verstrickungen in diesem Kreislauf vermeiden können. Meditation bringt den Geist zu Ruhe und Klarheit, so können wir erkennen, wo wir stehen und was zu tun und was zu lassen ist.

Inhalte des Kurses:

Bewährte Meditationsmethoden werden erklärt und geübt und in persönlichen Gesprächen individuell angepasst, Vorträge aus der Lehre Buddhas, Fragezeiten und leichte Yoga-asana-Praxis.



Karen, geb. 1950, Yogalehrerin BDY/EYU, unterrichtet Yoga und Meditation in eigener Schule und bei anderen Einrichtungen. Seit 1988 ist sie Schülerin von der Ehrw. Ayya Khema, die sie zum Lehren autorisierte. Ihr jetziger Lehrer und Wegbegleiter ist Bhante Sujiva.