



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 58
Agnes Pollner – LEBENDIGE PRÄSENZ
Formlose Meditation – Sichtweise und Praxis. Schweigekurs.

Montag, 07. Dezember – Sonntag, 12. Dezember
5 Tage – KB € 50 + UB + Spende (Empfehlung € 120 – 200)
Info: www.tara-libre.org

Meditationskurs im Schweigen

Wir widmen uns der Sichtweise und Praxis der formlosen Meditation, auch Meditation ohne Stütze genannt. Wir lernen, uns von der Ausrichtung auf ein Meditationsobjekt zu lösen und auf das Gewahrsein, auf unseren Herz-Geist selbst zu schauen. Die innere Haltung offener Entspanntheit, die wir dabei ansteuern, führt uns direkt in das Herz der buddhistischen Lehre, wir entdecken die Fähigkeit zu einer gesammelten, nicht wertenden Präsenz, einem lebendigen Da-Sein.



Agnes Pollner, Jahrgang 1959, ist buddhistische Meditationslehrerin und dem TaraLibre Praxisnetzwerk um Sylvia Wetzell verbunden. Sie arbeitet als Regisseurin, Sängerin und Sprecherin, leitet Stimmkurse und begleitet kreative Prozesse und Projekte. Sie ist Gründungsmitglied von „Frauen im Aufbruch“ (Köln, 1999), einem Verein zur Förderung von kulturkritischen und feministischen Ansätzen im Buddhismus und Mitglied bei „Buddhistische Perspektiven“ (DBU). Mit Rigdzin Shikpo und Lama Shenpen Hookham, LehrerInnen aus der tibetischen Tradition vertieft sie ihre Herz-Geist-Schulung weiter.