



Innerer Frieden Thementag zur tibetischen Tonglen-Meditation

Zentrum für Yoga und Shiatsu ♦ Hauptstraße 48 ♦ 61200 Wölfersheim

Fr., 1. April 18-21 Uhr und Sa. 2. April 9.30-17 Uhr

Kosten: 75,-- €

Leitung: Elisabeth Müller

Kontemplationslehrerin der Linie Wolke des Nichtwissens, Transpersonale Prozessbegleiterin

„Wenn die Liebe einmal vom Menschen Besitz ergriffen hat, erfährt sich der Mensch als eingebunden ins Eine. Dann werden das Leid des Nachbarn zu meinem Leid und die Freude des Nachbarn zu meiner Freude. Ich helfe, weil ich mir selber helfe.“

Willigis Jäger

Wie können wir den eigenen und den Schmerz anderer verwandeln? Wie kommen wir innerlich in Frieden und können unsere Mitmenschen in Frieden annehmen?

Tonglen ist eine kraftvolle tibetische Meditation, die uns genau das lehrt. Wir können damit unsere eigene innere Balance wiederfinden und dafür sorgen, dass wir mit den Reaktionen anderer Frieden finden.

Diese Meditationsform wird durch Stilleübungen und einfachen Zweierübungen eingeführt und vertieft.

Das ist besonders wichtig in herausfordernden Zeiten wie diesen, wo wir Gefahr laufen, überschwemmt zu werden durch Ängste und Sorgen oder heftig zu reagieren, wenn andere Menschen Spannungen erzeugen oder sich ganz und gar nicht so verhalten, wie wir es erwarten.

Elemente des Kurses:

Vorträge
Stille
Einzel- und Zweierübungen
Meditation
Bewegung im Freien

Praktisches:

Verpflegung: Kräutertee und Wasser stehen für alle zur Verfügung, und für das gemeinsame Mittagessen werden die Teilnehmer*innen um einen einfachen Beitrag gebeten, um ihn mit den anderen zu teilen.

Kursgebühr: 75,-€. Die Kursgebühr wird bar im Kurs bezahlt. (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

Die Teilnehmerzahl ist stark begrenzt.

Weitere Informationen und verbindliche schriftliche Anmeldung bis 27. März.

bei Elisabeth Müller

- ❖ E-Mail: kontemplation@elisabethmueller.com
- ❖ Post: Danziger Str. 23, 61169 Friedberg
- ❖ Telefon: 06031-162032
- ❖ Anmeldeformular unter kontemplation.elisabethmueller.com

Bei Absagen ab 3 Tage vor Kursbeginn, fällt die gesamte Kursgebühr an, falls nicht ein*e Teilnehmer*n vermittelt wird, der/die den Kursplatz übernimmt.

Die Teilnehmer*innen übernehmen die volle Verantwortung für ihre Aktivitäten im Kurs.