



Innerer Frieden Thementag zur tibetischen Tonglen-Meditation

Zentrum für Yoga und Shiatsu ♦ **Hauptstraße 48** ♦ **61200 Wölfersheim**

Fr., 23. September 18-21 Uhr und Sa. 24. September 10.00-17 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 Schmerz und den Schmerz anderer verwandeln? Wie kommen wir innerlich in Frieden und können Lebensumstände und Mitmenschen in Frieden annehmen?

Tonglen ist eine kraftvolle tibetische Meditation, die uns genau das lehrt. Dieses Werkzeug bringt uns leicht wieder in Balance, indem es uns hilft, die (oft spontan auftauchenden) Widerstände gegen andere Menschen oder unsere Abwehr gegen äußere Gegebenheiten aufzulösen und damit unseren inneren Frieden wieder herzustellen.

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 19. September

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.