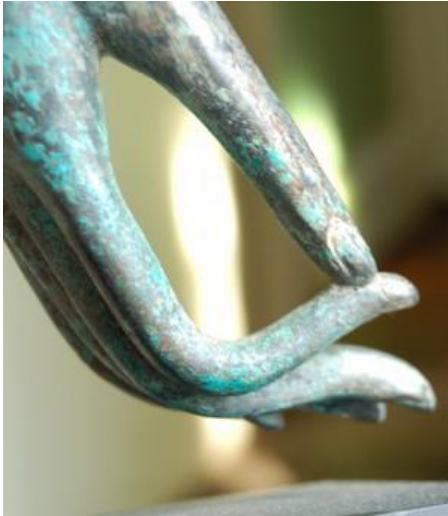


Wege der Achtsamkeit

In Schweigen und Gespräch



Einführung in die Vipassana- (Einsichts-) Meditation

Freitag, 23. März 2018
Samstag, 24. März 2018
München, Mathildenstraße 12

Veranstaltet von:
Verein Selbsthilfe und
Kommunikation e. V. München
www.reden-und-schweigen.de

Achtsamkeit gemäß der buddhistischen Tradition der Einsichtsmeditation (Vipassana) lässt uns mit Wohlwollen uns selbst gegenüber erkennen, was von Moment zu Moment in unserem Geist und Körper vorgeht. Dies verhilft uns zu Klarheit, zu Freiheit von Verstrickungen und zur Verbesserung unserer Kommunikation. Meditation kann dazu verhelfen, im täglichen Leben gelassener und mitfühlender zu werden.

„Der wahre Wert der Meditation ist der tatsächliche Prozess des Gewähr-Werdens und Verstehens dessen, was geschieht. Der Prozess ist wichtig, nicht das Resultat. ... Wahrnehmen allein genügt nicht. Wir praktizieren Achtsamkeitsmeditation, weil wir verstehen wollen.“

(Sayadaw U Ashin Tejaniya)

Der Workshop gibt theoretische und praktische Anleitungen für die Meditation in der Theravada-Tradition – unter anderem beim Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen. Der Schwerpunkt liegt auf der Balance von Achtsamkeit, Konzentration und meditativem Erforschen.

Der Austausch in der Gruppe soll die Praxis vertiefen und unterstützen.

Das Seminar ist sowohl für AnfängerInnen als auch für diejenigen geeignet, die schon länger praktizieren.

Workshopleitung:

Elisabeth Helming
Juliane Beck

Zeit

Freitag, 23. März 2018,
16:30 - ca. 20.00 Uhr

Samstag, 24. März 2018,
10:00 – ca. 16:00 Uhr

Ort

Gemeinschaftspraxis Lebensgarten
Mathildenstraße 12
80336 München
(U-Bahn U3/U6 Sendlinger Tor)

Unkostenbeitrag

75,- Euro pro Person

(Organisation, Raummiete u.a.)
Ermäßigung auf Anfrage

Die Lehrtätigkeit wird nicht bezahlt, da die Lehren des Buddha als unbezahlbar betrachtet werden. Eine Spende (in Pali „Dana“ genannt) wird aber dankbar angenommen.

Ohne Verpflegung und Unterkunft.

Den Unkostenbeitrag bitte in bar mitbringen.

Verbindliche Anmeldung

Telefonisch oder per Mail

bitte bis 23. Februar 2018

Elisabeth Helming

☎ 0157/77 940 131

☎ 089/41131 254

Elisabeth.Helming@gmail.com



Elisabeth Helming

Dipl. Soziologin, wissenschaftliche Referentin mit Themen wie Hilfen für Familien in prekären Lebenssituationen und Kinderschutz.

Etwa 30 Jahre Meditations- und Retreat-Erfahrung, vor allem mit Jotika Hermsen (Amsterdam) und Sayadaw U Tejaniya (Myanmar)
<http://ashintejaniya.org>,

2017 „Mindfulness Teacher Training“ mit Christopher Titmuss, (Großbritannien)
www.christophertitmuss.net/



Juliane Beck

Rechtsanwältin, Mediatorin, Fachreferentin für Fragen der Frauengesundheit.

Etwa 30 Jahre Meditations- und Retreat-Erfahrung, unter anderem mit den Lehrerinnen Jotika Hermsen, (Amsterdam) und Shaila Catherine (Kalifornien), die Gründerin des Meditationszentrums *Insight Meditation South Bay* ist.
www.imsb.org