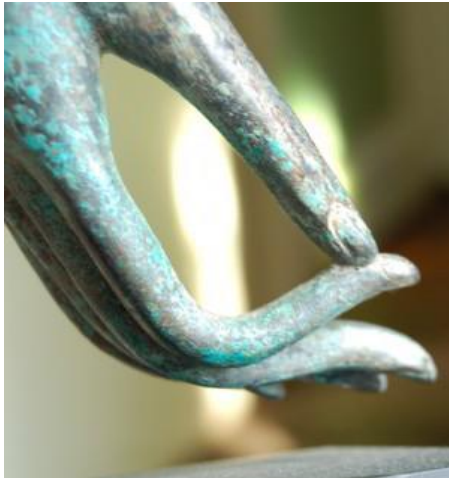


Von der Einsicht zur Leichtigkeit

Umgang mit Veränderung



Einführung in die Achtsamkeitsmeditation in Gespräch und Schweigen

Freitag, 22. Februar 2019
Samstag, 23. Februar 2019
München, Mathildenstraße 12

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

Achtsamkeit (Vipassana) gemäß der buddhistischen Tradition der Einsichtsmeditation

Vipassana lässt uns mit einer Grundhaltung des Wohlwollens uns selbst gegenüber erkennen, was von Moment zu Moment in unserem Geist und Körper vorgeht.

Im Englischen hat sich das Kürzel RAIN für vier Schritte der Einsicht verbreitet:
Recognize (Wieder-/Erkennen), **A**cknowledge (Anerkennen), **I**nvestigate (Untersuchen), **N**on-identification (Sich-Nicht-Identifizieren).

Thema in Inputs und im Austausch miteinander soll unser Umgang mit Vergänglichkeit sein. Diese wollen wir erkennen, annehmen und unser Verlangen nach Festhalten, Kontrolle und Beständigkeit untersuchen. Die Praxis der wohlwollenden Achtsamkeit kann dazu verhelfen, im täglichen Leben gelassener, mitfühlender und damit "leichter" zu werden.

„Der wahre Wert der Meditation ist der tatsächliche Prozess des Gewahr-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, 22. Februar 2019,
16:30 - ca. 20.00 Uhr

Samstag, 23. Februar 2019,
10:00 – ca. 17:00 Uhr

Ort

Gemeinschaftspraxis Lebensgarten
Mathildenstraße 12
Wachstumsraum im Rückgebäude
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 25. Januar 2019

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. Ruheständlerin.

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. Ruheständlerin.

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

Der Verein Selbsthilfe und Kommunikation gem. e.V. existiert seit 1995. Er veranstaltet regelmäßig Seminare sowie eine fortlaufende Meditationsgruppe (i.d.R. einmal monatlich samstags)
Termine siehe www.reden-und-schweigen.de