



Metta-Jahreskurs 2019 mit Angelika Baur

Metta & Achtsamkeitspraxis

Herz und Geist erforschen



Kursbeschreibung

Der Metta-Jahreskurs lädt ein zu einer kontinuierlichen Praxis der Herzmeditation in Verbindung mit Achtsamkeit und den sieben Faktoren des Erwachens, anhand derer wir unsere Meditationspraxis reflektieren.

Diese sieben Faktoren, die den Erkenntnisprozess fördern, sind: Achtsamkeit, Erforschung, Willenskraft/Energie, Interesse/Freude, Ruhe, Sammlung und Gelassenheit.

Diese Qualitäten und Geisteszustände unterstützen unsere Klarheit und Einsicht. Wir werden sie bewusst erforschen und weiter kultivieren. So lernen wir den Zustand unseres Geistes und Herzens immer besser kennen und schulen die Fähigkeit unsere Meditationspraxis auszurichten und ins Gleichgewicht zu bringen.



Methoden

Meditationsanleitungen und die gemeinsame Praxis der Herz- und Achtsamkeitsmeditation bilden den Kern des Kurses, begleitet von Vorträgen, geführten Meditationen, Dialog-Übungen und einem Austausch der Erfahrungen.



Termine und Ort

9 Abendtermine 2019

=> der zweite Dienstag im Monat
Januar – Juni & Oktober - Dezember
von 18 – 21 Uhr



2 Sonntage

24. Februar 2019
29. September 2019
von 10 – 18 Uhr

Ort: Akkadeus . Prinzregentenstraße 7 . 10717 Berlin-Schöneberg

Abendtermine Themen

08. Januar 2019	mit Metta gut für sich selbst sorgen
12. Februar 2019	Metta und die 7 Faktoren des Erwachens
12. März 2019	achtsames Ergründen der Herzenszustände
09. April 2019	Willenskraft, Beharrlichkeit und Ausdauer Das richtige Bemühen – wie viel Energie setze ich ein?
14. Mai 2019	Interesse, Freude erwecken & die Bedingungen dafür ergründen
11. Juni 2019	Ruhe und Sammlung bringen Stetigkeit und Frieden ins Herz
08. Oktober 2019	mit Gelassenheit der Erfahrung offen begegnen
12. November 2019	achtsam alle 7 Faktoren ins Gleichgewicht bringen
10. Dezember 2019	das Herz erfüllt mit Metta erleben und genießen

Sonntage 2019 Themen

24. Februar 2019	Metta-Meditation - förderliche und hemmende Aspekte der Praxis
29. September 2019	Achtsamkeit und das Zusammenwirken der 7 Faktoren des Erwachens



Kosten und Anmeldung

Die Kosten für den gesamten Kurs betragen 560 € (470,60 € + 89,40 € MwSt.). Darin enthalten sind die Unterlagen und eine Verpflegung mit Getränken und kleinen Snacks während der Pausen. Die Zahlung kann einmalig oder auf zwei Raten (Februar und September) erfolgen. Es gibt einige Plätze zu reduzierten Kosten, bitte nachfragen. Anmeldung bitte per email baur@angelika-baur-consulting.de oder auf meiner Internetseite: www.angelika-baur-consulting.de



Unterlagen und Zertifikat

Nach jedem Termin werden die entsprechenden Unterlagen zum Thema zur Verfügung gestellt. Für die Teilnahme an dem insgesamt 39 Stunden umfassenden Metta-Kurs wird ein Zertifikat mit Inhalten und Dauer ausgestellt.



Seit 2002 praktiziere ich Metta- und Achtsamkeitsmeditation und von Herzen gerne gebe ich mein Wissen und meine Erfahrung weiter.

Von Marie Mannschatz wurde ich 2015 als Meditationslehrerin autorisiert. Gemeinsam sind wir Autorinnen des Buches „Buddhas Herzmeditation - Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe und Mitgefühl“, TB, Droemer Knauer 2018 - www.herz-meditation.de