



Metta-Jahreskurs 2021 in Berlin

mit Angelika Baur

Metta, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit



Die vier himmlischen Verweilungen

Der Metta-Jahreskurs 2021 widmet sich der Praxis der vier Brahmaviharas, auch göttliche oder himmlische Verweilungen genannt. Die Metta-Meditation bildet die Basis und wir erweitern unsere Herzensschulung mit der Übung von Mitgefühl, Freude und Gelassenheit. Dabei erproben wir verschiedene Herangehensweisen an die Praxis wie das innere Sprechen von Sätzen und die Ausstrahlung der jeweiligen Herzensqualität ohne Worte. Es ist eine Einladung zum Ausprobieren und Experimentieren, um herauszufinden welcher Zugang zu den himmlischen Verweilungen leicht fällt und ganz natürlich gelingt.

Diese wunderbare und herzerfüllende Praxis nährt und durchdringt zuerst uns selbst und dann können wir Wohlwollen, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit hinaus in die Welt senden. Wir entdecken die geistige Schönheit und die himmlische Ruhe von grenzenlosem Verweilen in den vier Brahmaviharas.



Methoden

Meditationsanleitungen und die gemeinsame Praxis der Metta-Meditation sowie der Meditation von Mitgefühl, Freude und Gelassenheit bilden die Grundlage des Kurses. Dies wird verbunden mit Vorträgen, geführten Meditationen, Übungen und einem strukturierten Austausch der Erfahrungen.



Unterlagen und Teilnahmebestätigung

Nach jedem Termin werden die Unterlagen zum Thema zur Verfügung gestellt. Für die Teilnahme an dem insgesamt 36 Stunden umfassenden Metta-Kurs wird eine Bestätigung mit Inhalten und Dauer ausgestellt.



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

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

Abendtermine

Termine

9. Februar 2021	Metta, die Praxis des Wohlwollens, etablieren
9. März 2021	Hindernisse überwinden und Wohlwollen ausstrahlen
13. April 2021	Mitfühlend sein mit sich selbst
4. Mai 2021	Mitgefühl und Weisheit stärken
14. September 2021	Die Kraft der Freude entdecken
12. Oktober 2021	Sich mit anderen mitfreuen
9. November 2021	Den inneren und äußeren Stürmen des Lebens gelassen begegnen
14. Dezember 2021	Ausgeglichen bleiben in Mitten der ständigen Veränderung

2 Sonntage

Themen

09. Mai 2021	Metta ohne Grenzen - die Weite und Tiefe des Herzens erleben
26. September 2021	Freude einladen in die Meditation und in den Alltag



Kosten und Anmeldung

Die Kosten für den gesamten Kurs betragen 510 € inkl. MwSt. Darin enthalten sind die Unterlagen und eine Verpflegung mit Getränken und Snacks während der Pausen. Es gibt Plätze zu reduzierten Kosten.

Anmeldung bitte per email baur@angelika-baur-consulting.de oder auf meiner Internetseite: www.angelika-baur-consulting.de



Termine und Ort

8 Abendtermine 2021

jeder zweite Dienstag im Monat (Ausnahme Mai)
von Februar bis Mai und September bis Dezember
von 18 – 21 Uhr



2 Sonntage 2021

09. Mai 2021
26. September 2021
von 10 – 18 Uhr

Metta-Jahreskurs Ort: Akkadeus · Prinzregentenstraße 7 · 10717 Berlin-Schöneberg