



Metta-Jahreskurs 2020 in Berlin mit Angelika Baur

Metta und die achtsame Erkundung der vier Herzenswünsche



Die vier Wünsche: *Glück · Sicherheit · Gesundheit · Unbeschwertheit*

Im Metta-Kurs 2020 widmen wir uns der Praxis der Herzmeditation und erforschen, welche Bedeutung die vier Metta-Sätze für uns haben. Die kontinuierliche Wiederholung des lautlosen, inneren Sprechens der vier Herzenswünsche ist der Kern der Metta-Praxis. Im Kontakt mit diesen Worten erleben wir ihre Wirkung in unserem Inneren: Sind wir einverstanden damit oder reiben wir uns an den Aussagen? Wir erkunden, was der erste Herzens-Wunsch „Möge ich glücklich sein“ bei uns auslöst und finden eine persönliche Antwort darauf, was Glück ist oder sein kann. Neben der individuellen Bedeutung von Glück, Sicherheit, Gesundheit und Unbeschwertheit lernen wir kennen, was die buddhistische Lehre zu diesen Themen zu sagen hat. Damit schauen wir einerseits aus dem persönlichen Blickwinkel und andererseits aus der universellen Perspektive auf die vier Herzenswünsche.



Methoden

Meditationsanleitungen und die gemeinsame Praxis der Metta-Meditation bilden den Kern des Kurses, begleitet von Phasen der achtsamen Erforschung, kurzen Vorträgen, geführten Meditationen, Übungen und einem Austausch der Erfahrungen.



Termine und Ort

7 Abendtermine 2020

=> der zweite Dienstag im Monat im
Februar, April, Juni & September - Dezember
von 18 – 21 Uhr



2 Sonntage 2020

26. April 2020
27. September 2020
von 10 – 18 Uhr

Ort: Akkadeus · Prinzregentenstraße 7 · 10717 Berlin-Schöneberg

7 Abendtermine

Themen

11. Februar 2020	Herzmeditation und die vier Metta-Sätze
14. April 2020	Eine Annäherung an das Thema Glück auf der persönlichen Ebene
09. Juni 2020	Was bedeutet Sicherheit für mich?
08. September 2020	Sicherheit finden in mitten der ständigen Veränderung
13. Oktober 2020	Gesundheit und die Zusammenarbeit von Körper, Herz und Geist
10. November 2020	Unbeschwert und mit Freude leben: Wie kann das gelingen?
08. Dezember 2020	Gut für sich selbst sorgen – für andere da sein

2 Sonntage

Themen

26. April 2020	Was bedeutet Glück für mich? Und wir werfen einen Blick auf das Thema Glück aus der Perspektive der buddhistischen Lehre.
27. September 2020	Gesundheit und die Herausforderungen von Alter und Krankheit



Kosten und Anmeldung

Die Kosten für den gesamten Kurs betragen 470 € (395 € + 75 € MwSt.).

Darin enthalten sind die Unterlagen und eine Verpflegung mit Getränken und 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 Teilnahmebestätigung

Nach jedem Termin werden die entsprechenden Unterlagen zum Thema zur Verfügung gestellt.

Für die Teilnahme an dem insgesamt 33 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.

Von Marie Mannschatz wurde ich 2015 als buddhistische Meditationslehrerin der Theravada-Tradition autorisiert.

Gemeinsam sind wir Autorinnen des Buches „Buddhas Herzmeditation - Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe und Mitgefühl“, TB, Droemer Knaur

www.herz-meditation.de