

Weiterbildung

Achtsamkeits-Meditation



Keine Vorkenntnisse erfordert

in ihrem Ursprung erfahren

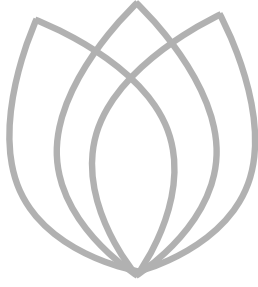
Die Achtsamkeit wird definiert als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die bewusst, aber nicht wertend und auf das Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet ist. Wenn wir im Alltag negative Gedanken und Gefühle haben, sind wir darin gefangen. Ihre Gedanken drehen immer um die selbe Sache, und Sie denken, das ist die Wahrheit was Ihr Geist geschaffen hat. Sie haben keinen Abstand zu den Gedanken.

In der Achtsamkeitsmeditation schaffen Sie eine andere Dimension und Sichtweise. Sie versuchen das Problem gar nicht in konventioneller Art zu lösen oder zu beseitigen. Achtsamkeitsmeditation ist eine wichtige Hilfe bei körperlichen oder psychischen Erkrankungen und vor allem im Bereich der Prävention und im Umgang mit Stress, im privaten wie beruflichen Leben.

Wir lernen die klassischen Formen der Achtsamkeitsmeditation, Satipatthana.

Kosten	CHF 210.-
Dauer	6 Stunden
Daten	30. Oktober 2020
Zeit	10.00 - 17.00 Uhr

Leiter



Dahortsang Loten

1968 in Lhasa, Tibet geboren. Seit 1982 im Klösterlichen Tibet-Institut von den bedeutendsten Lehrern ausgebildet. Er lehrt Buddhismus und Meditation im Kloster Rikon und in buddhistischen Zentren in Europa.

www.lotendahortsang.ch