

Den inneren Raum öffnen

Tage mit Meditation, Gesang und Tanz
mit Susanne Mössinger, Klaus Nagel und Tara Schmidt



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

So wie die Atembeobachtung oder die Körperwahrnehmung kann auch das achtsame, heilsame Singen und der Meditative Tanz eine Unterstützung der Meditation sein, unseren inneren Raum öffnen und die Achtsamkeitspraxis vertiefen. Es ermöglicht einen Zugang zu dem zu finden, was uns gerade innerlich beschäftigt. All dies darf in den Tagen Platz haben, und wir können mit der ganzen Lebensfülle und Lebendigkeit in uns in Berührung kommen: Mit herausfordernden Themen wie z.B. Trauer, Schmerz und Wut ebenso wie mit Lebensfreude und Unbeschwertheit. Diese gemeinsamen Tage können uns auf einer tiefen Ebene erreichen und uns damit in einer achtsamen und freudvollen Lebenshaltung unterstützen und bestärken.

Fr. 04. – So. 06. November 2016

Waldhaus am Laacher See

Heimschule 1; 56645 Nickenich

Tel. 0049-2636-3344

budwest@t-online.de

www.waldhaus.buddhismus-im-westen.de

Kursgebühr: 110 €+ Spende

Kost und Logis: ab 70 € Ermäßigung möglich

Susanne Mössinger und Klaus Nagel singen mit uns Mantren, Chants und eigene, meist deutschsprachige Lieder, die uns nähren und das Herz öffnen. Sie sind Mitglied der „Initiative Singende Krankenhäuser“ und von dieser zertifiziert als SingleiterInnen. Die Beiden praktizieren mit der Sangha in Tutzing am Starnberger See. Mehr Info: www.sovielhimmel.de



Tara Schmidt wird uns durch die Meditation des Tanzes anleiten den Körper wieder neu wahrzunehmen und die Freude an der Bewegung zu entdecken und zu erfahren. Sie hat eine dreijährige Ausbildung in "Meditation des Tanzes - Sacred Dance" bei Friedel Kloke-Eibl abgeschlossen und war einige Jahre lang Mitglied der Kerngemeinschaft des Intersein-Zentrums.

Bitte Schreibzeug und Malsachen mitbringen.