

Online-Kurs

Dein Leben in die Hand nehmen – voll und ganz.

Ein Meditationskurs, um deiner Welt mit einem offenen Herzen zu begegnen.

Lehrer: Lodro Rinzler

Möchtest du die Höhen und Tiefen deines Lebens mit Achtsamkeit und Mitgefühl durchleben können? Das wollen wir ja eigentlich alle – und trotzdem gelingt es uns nur selten, mehr Weisheit in unser Leben bei der Arbeit, zu Hause, mit der Familie oder mit Freunden zu bringen.

In diesem Kurs zeigt uns der Autor und buddhistische Lehrer Lodro Rinzler wie wir ein spirituelles Rückgrat entwickeln können, wobei es keine Rolle spielt, ob wir uns für Religion interessieren.

Den Weg dazu weist uns die Mythologie der Vier Würden von Shambhala: Tiger, Schneelöwe, Garuda und Drache.

In diesem Kurs gibt es Meditationsunterweisungen, die uns helfen, ruhig und zentriert zu werden, Anleitungen, wie wir mit starken Emotionen umgehen können und zeigt uns praktische Schritte auf, die wir sofort anwenden können, um uns stärker mit der uns eigenen Weisheit des Herzens zu verbinden.

Wir lernen, wie wir Zufriedenheit, Freude und Furchtlosigkeit verkörpern können, so dass wir unser Leben in Fülle und zum Wohl der Welt führen können.

Der Kurs umfasst 6 Kursabende mit jeweils ca. 15 Minuten Video-Vortrag von Lodro (auf Englisch), Kontemplationen, Diskussionen und Leseaufgaben aus seinem Buch „The Buddha Walks into a Bar“, die als PDF zur Verfügung gestellt werden.



Zeit:

Ab Donnerstag, 19. September 24, 2-wöchentlich , jeweils

von 19:30 Uhr - ca. 21:00 Uhr

Ort:

Zoom-Call



Anmeldung:

Per Email bei Karin Hummel, hummelk@web.de

Kosten:

Der Unkostenbeitrag beträgt für Mitglieder von Shambhala 20 €, für Nicht-Mitglieder 25 €

Überweisung bitte auf:

Empfänger: Shambhala München e.V.
IBAN: DE65 7025 0150 0010 9721 98

