

Auf dem Weg sein mit anderen - Buddhistische Stadtpraxis-Jahresgruppe 2025 / Gefühle erkennen - innere Freiheit erfahren

02.02.2025 - 09.11.2025



Kurs 401 mit Elfi Schmitt

Buddhistische Stadtpraxis ist ein Übungsweg Buddhas, die Lehre Buddhas in den Alltag zu integrieren und sich selbst dabei zu erkennen. Gemeinsam mit anderen praktizieren wir in einer geschlossenen Jahresgruppe. Zentrale Kurs-Elemente sind der Erfahrungs-Austausch mit anderen über die eigene Praxis, sowie die Entfaltung einer kontinuierlichen Meditationspraxis. Dhamma-Vorträge erläutern und vertiefen das jeweilige Kursthema.

Gefühle bestimmen unser Leben. Sie sind die „Herrscher der Welt“ sagt der Buddha. Als empfindende Wesen sind wir fähig zu lieben, mitzufühlen und ein harmonisches Leben zu führen. Doch wie oft sind wir nicht im Einklang mit unseren Gefühlen - im Unfrieden mit uns, unserem Leben und unserer Umwelt.

Wie können wir inneren Frieden finden wenn Angst, Neid, Ärger das Herz besetzen? Was sind überhaupt Gefühle? Und wie kommt Ärger in mein Herz? Was sind heilsame – was sind unheilsame Gefühle? Der Buddha hat diese Fragen tiefgründig erforscht und uns einen Weg gezeigt, wie Gefühle und Emotionen uns zur Erkenntnis und innerer Freiheit führen können.

Voraussetzung zur Teilnahme:

- * die Bereitschaft zur eigenen täglichen Praxis mind. 20 Min.
- * die Bereitschaft sich auf den Austausch und die angebotenen Übungen einzulassen

Elfi Schmitt, Meditationslehrerin im BuddhaHaus-Projekt - Mitbegründerin des Stadtzentrum Stuttgart - Leitung der Buddhistischen Stadtpraxis seit 2010 - Schülerin von Ayya Khema - als langjährige Schülerin von Sylvia Kolk von ihr zum Lehren des Dhamma autorisiert. Am Herzen liegt ihr die Verbindung von Retreat- und Alltagspraxis.

Termine: 9 x Sonntag

02.02.(P), 09.03.(H), 13.04.(H), 11.05.(P), 15.06.(H), 06.07.(P), 07.09.(P), 12.10.(H) und 09.11.(P)
(P = Präsenz, H = Hybrid)

Kurstag: 1 und 9 von 11.00 - 17.00 Uhr
alle anderen 13.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühr: 300 Euro (Ermäßigung nach Absprache)

Ort: Yoga Stuttgart, Schloßstr.66, 70176 Stuttgart.

Für diesen Kurs ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.