

Jahreskurse / Metta, Mitgefühl und Weisheit

22.01.2024 - 22.11.2024



Kurs 801 und Kurs 806 mit Tina Künstner

Durch die Metta-Praxis kommen wir in tiefen Kontakt mit unserem Herzen und der Qualität der bedingungslosen Liebe (Metta). Wir begegnen uns selbst und anderen mit Freundlichkeit und Wohlwollen. Gleichzeitig zeigt sich, was in uns noch heilen möchte. Bei diesem Heilungsprozess unterstützt uns die Praxis des Mitgefühls und Selbstmitgefühls.

In diesem Jahrskurs vertiefen wir die Metta-Praxis für uns selbst und für andere. Parallel dazu erforschen wir, wie unsere Meditationspraxis und insbesondere die Metta-Praxis uns darin unterstützen, die tiefe Weisheit der buddhistischen Lehre zu verstehen und zu erleben.

Mit Vorträgen, stillen und geführten Meditationen und dem Austausch zu zweit und in der Gruppe machen wir uns auf den Weg, Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu vertiefen. Kleine Einheiten mit sanften Körperübungen unterstützen uns dabei.

Tina Künstner, Meditationslehrerin des Buddha-Haus-Projektes und Yogalehrerin BDY/EYU. Meditationspraxis seit 1986; Mitbegründerin des Buddhahaus Stuttgart. Ihre wichtigsten spirituellen Lehrer/innen und Wegbegleiter/innen sind Ayya Khema, Roland Nyanabodhi und Marie Mannschatz.

Kurs 801 mit Tina Künstner

Termine: 8 x Montagabend
22.01., 26.02., 08.04., 24.06., 15.07., 23.09., 21.10. und 18.11. 2024

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Dieser Kurs findet als Präsenzveranstaltung im Buddhahaus Stuttgart statt.

Kurs 806 mit Tina Künstner

Termine: 8 x Freitagnachmittag

26.01., 01.03., 12.04., 28.06., 19.07., 27.09., 25.10. und 22.11. 2023

Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr

Ort: Dieser Kurs findet als Präsenzveranstaltung im Raum Stuttgart statt.

Kursgebühr: pro Kurs 200 - 250 Euro (nach eigenem Ermessen).

Für diese Kurse sind verbindliche Anmeldungen erforderlich.