

Jahreskurse / Der Weg der Meditation

27.01.2025 - 05.12.2025



Kurs 400 und Kurs 407
mit Tina Künstner

Die Meditation ist ein Weg der Geistesschulung, der zu innerer Freiheit und einem friedvollen Herzen führen kann. Buddha hat diesen Weg empfohlen und erläutert, doch ihn zu gehen ist unsere eigene Aufgabe.

In dieser Jahresgruppe werden wir uns intensiv mit der Praxis der Meditation auseinandersetzen. Wir besprechen Modelle, wie der Geist funktioniert. Wir erforschen die Funktion der Aufmerksamkeit, des Gewahrseins und der Achtsamkeit in der Meditation. Wir prüfen, was uns darin unterstützt in eine tiefere Erfahrung der Meditation zu gelangen, was uns daran hindert und wie wir diesen hindernden Faktoren entgegenwirken können.

Mit Vorträgen, Zeiten der Meditation und dem Austausch zu zweit und in der Gruppe werden wir den Weg der Meditation erforschen und vertiefen. Sanfte Körperübungen aus dem Yoga 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 400 mit Tina Künstner

Termine: 8 x Montagabend

27.01., 24.02., 24.03., 28.04., 19.05., 06.10., 10.11. und 01.12. 2025

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

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

Kurs 407 mit Tina Künstner

Termine: 8 x Freitagnachmittag

31.01., 21.02., 21.03., 25.04., 23.05., 10.10., 14.11. und 05.12. 2025

Zeit: 14.30 - 17.30 Uhr

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

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

Für diese Kurse sind verbindliche Anmeldungen erforderlich.