Meditation, Achtsamkeit und - Wer bin ich (nicht)?

20.09.2024 - 22.09.2024

Kurs 706
mit Matthias D. Jordan - findet HYBRID statt.

Im Rahmen von Meditations- und Achtsamkeitsübungen werden wir uns der Frage widmen: Wer bin ich eigentlich hinter all den Emotionen, Gefühlen und Gedanken, die ich in mir entdecke?

Dieses Seminar lädt ein, mit Übungen und speziellen Fragen Emotionen und Gefühlbewegungen kennen zu lernen, ihre Funktion sowie ihren Nutzen zu verstehen und ihnen ein angemessenen Platz zu geben.

"Wenn du wissen willst, wer du bist,
finde heraus, was du nicht sein kannst". (Nisargadatta)

Matthias Dhammavaro Jordan, Jahrgang 1956, lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch der Ajahn Chah Tradition in Thailand, Sri Lanka, Kanada und Europa. 2001 Austritt aus dem Orden. Seitdem Heilpraktiker für Psychotherapie und Seminarleiter für Meditation und Achtsamkeitsseminare. Seit 2013 Buchautor beim Verlag ViaNova.

Einführungs-/Schnupperabend

Freitag: 19.00 - 21.00 Uhr
Spende für den Lehrer

Vorträge, Meditationen, Praxisübungen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr

Kursgebühr: 90 Euro (nach eigener Möglichkeit)
Organisationsgebühr: 35 Euro