

18. April und 31. Oktober

## **Einführung in die buddhistische Meditation**

Meditation ist im Grunde ein ganz einfacher Vorgang. Es geht darum, einfach zu sein und frei von Zerstreuung hier und jetzt zu verweilen. Wir üben die Praxis der geistigen Sammlung. Es werden die wesentlichen Punkte der Meditation erklärt. Im Mittelpunkt steht die Arbeit mit dem Körper, der Atmung, sowie den Gedanken und Gefühlen:

- Sitzen wie ein Berg – das Erlernen der richtigen Körperhaltung
- Das Meer der Atmung – den Geist auf den Atem sammeln
- Die Sammlung des Geistes vertiefen
- Offener und weiter Geist - die Arbeit mit Gedanken und Gefühlen

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: jeweils spätestens 1 Woche vorher

Anmeldung: [oeser.buenker@posteo.de](mailto:oeser.buenker@posteo.de)