



21. und 22. Juni

Lama Öser

Lebe wieder die Tage eines Kindes

offen und frei

erfüllt und glücklich

unbefangen und absichtslos

Offen und selbstvergessen zu sein wie ein Kind, erfüllt von Faszination, Vertrauen und warmer Geborgenheit – sehnt sich unser Herz nicht insgeheim sehr nach solch einem Lebensgefühl?

Stelle dir vor, dass sich dein Leben spontan und frei entfaltet, ungehindert von allen Erwartungen, ungetrübt von Sorge und Angst. Male dir ein Leben in entspannter Muße und Erfüllung aus. Befreie dich von den Lasten der Vergangenheit, dem Stress über die Gegenwart und den Sorgen um die Zukunft. Entwickle einen dynamischen Zustand innerer Gelöstheit, lasse alltägliche Konditionierungen und intellektuelles Begreifen abfallen.

Angeleitete Meditationen, einfache Körperübungen, kurze Unterweisungen, Entspannung im Liegen wechseln einander ab.

Bitte lockere, bequeme Kleidung tragen - ohne Gürtel etc. Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Alle weiteren Informationen auf folgender Webseite:

www.buddhistische-meditationsgruppe-darmstadt.de/