



MAHAKARUNA RAUM

Dharmagruppe Münster

Kurse 2025

Übersicht

12. April

Sich selbst aus ganzem Herzen lieben

18. bis 21. April

Yoga der inneren Wärme

24. / 25. Mai

Lebe wieder die Tage eines Kindes

5. Juli

Sich selbst aus ganzem Herzen lieben

Sommerpause

18. / 19. Oktober

Lebe wieder die Tage eines Kindes

1. November

Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit

27. bis 30. Dezember

Yoga der inneren Wärme

12. April

Sich selbst aus ganzem Herzen lieben

Lama Öser

Herzengüte hilft dir Frieden und Harmonie in dein Herz zu bringen und alle inneren Konflikte und negativen Stimmungen zu besänftigen. Durch Herzengüte wirst du dich von tief innen immer mehr wertschätzen, unabhängig vom Urteil der anderen.

Meditation – Liebe dich selber von ganzem Herzen.

Dein Wunsch, dich selbst von Herzen zu lieben, ist ein aufrichtiger und selbstloser Wunsch, der dich glücklicher und gesünder werden lässt.

Meditation – Sich selbst ganz annehmen

Möge ich in meinem Leben unvergängliches Glück und Erfüllung finden.

Meditation – Die lichtvolle Kraft deiner wahren Natur

Wenn du den Nektar von Mitgefühl und Weisheit trinkst, lösen sich deine Leiden, deine Unzufriedenheit, deine Ängste allesamt einfach auf.

Meditation – Eine heitere lichtvolle Freude

Stelle dir vor, du bist ein strahlendes, freudvolles Licht.

Vor jeder angeleiteten Meditation praktizieren wir Yoga- und Atemübungen, wodurch Prana – die subtile Lebensenergie – geweckt und zum Fließen gebracht wird.

Nach der Meditation gibt es Unterweisungen zum jeweiligen Thema sowie Frage und Antwort.

Bitte lockere, bequeme Kleidung tragen - ohne Gürtel etc.

Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause. Am besten ist es, nur etwas leichtes zu essen. In unserer Küche kann man Tee und Kaffee zubereiten und natürlich auch das Essen verzehren.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher

Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

18. bis 21. April (Ostern)

Yoga der inneren Wärme

Lama Öser

Wir werden in diesen vier Tagen die Übungsfolgen im Sitzen praktizieren, die auf die Zentrierung in der Energiemitte des Körpers und die Entwicklung innerer Wärme ausgerichtet sind. Jede Übung ist auch eine Praxis auf den Atem und ein Training darin, das Gewahrsein auf den ganzen Körper auszudehnen und in jedem Moment der Bewegung ganz gegenwärtig zu sein. Zwischen den einzelnen Übungen verweilen wir eine kurze Weile entspannt im offenen Gewahrsein.

Außerdem üben wir die Meditationen auf innere Wärme, wodurch die Sammlung in der Energiemitte des Körpers vertieft und ein inneres Feuer entfacht wird, das den ganzen Bauch erfüllt.

Praxis und Unterweisungen wechseln einander ab.

WICHTIG!

Wer teilnehmen möchte, braucht eine gewisse Beweglichkeit und muss imstande sein, mit verschränkten Beinen zu sitzen, wobei beide Knie am Boden liegen müssen.

Bitte leichte für Yoga geeignete Kleidung tragen. Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Zeit: jeweils 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr – zwischendrin Mittagspause

Kosten: 200 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher

Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

24. / 25. Mai

Lebe wieder die Tage eines Kindes

Lama Öser

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 wechseln einander ab.

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

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils
eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause. Am besten ist es, nur etwas
leichtes zu essen. In unserer Küche kann man Tee und Kaffee zubereiten
und natürlich auch das Essen verzehren.

Zeit: SA 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr / SO 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr

Kosten: 108 € plus 10 € Beitrag zur Raummiete

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher

Anmeldung: ooser.buenker@posteo.de

5. Juli

Sich selbst aus ganzem Herzen lieben

Lama Öser

Herzengüte hilft dir Frieden und Harmonie in dein Herz zu bringen und alle inneren Konflikte und negativen Stimmungen zu besänftigen. Durch Herzengüte wirst du dich von tief innen immer mehr wertschätzen, unabhängig vom Urteil der anderen.

Meditation – Liebe dich selber von ganzem Herzen.

Dein Wunsch, dich selbst von Herzen zu lieben, ist ein aufrichtiger und selbstloser Wunsch, der dich glücklicher und gesünder werden lässt.

Meditation – Sich selbst ganz annehmen

Möge ich in meinem Leben unvergängliches Glück und Erfüllung finden.

Meditation – Die lichtvolle Kraft deiner wahren Natur

Wenn du den Nektar von Mitgefühl und Weisheit trinkst, lösen sich deine Leiden, deine Unzufriedenheit, deine Ängste allesamt einfach auf.

Meditation – Eine heitere lichtvolle Freude

Stelle dir vor, du bist ein strahlendes, freudvolles Licht.

Vor jeder angeleiteten Meditation praktizieren wir Yoga- und Atemübungen, wodurch Prana – die subtile Lebensenergie – geweckt und zum Fließen gebracht wird.

Nach der Meditation gibt es Unterweisungen zum jeweiligen Thema sowie Frage und Antwort.

Bitte lockere, bequeme Kleidung tragen - ohne Gürtel etc.

Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause. Am besten ist es, nur etwas leichtes zu essen. In unserer Küche kann man Tee und Kaffee zubereiten und natürlich auch das Essen verzehren.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher

Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

18. / 19. Oktober

Lebe wieder die Tage eines Kindes

Lama Öser

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.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils
eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause. Am besten ist es, nur etwas
leichtes zu essen. In unserer Küche kann man Tee und Kaffee zubereiten
und natürlich auch das Essen verzehren.

Zeit: SA 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr / SO 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr

Kosten: 108 € plus 10 € Beitrag zur Raummiete

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher

Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

1. November

Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit

Lama Öser

Diese Vier werden auch die Vier Unermesslichen genannt, weil sie keine Grenzen setzen, sondern alle fühlenden Wesen umfassen und nicht ein einziges ausschließen. Sie heilen alle Wunden – in deinem Herzen sowie in den Herzen der anderen – und schenken Frieden und Glück. Die Früchte aus ihrer Übung übersteigen alles Maß. Sie machen dich und die Wesen unermesslich glücklich.

Unermessliche Liebe

Meditation – Das Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit

Stelle dir vor, daß sich das nektargleiche Licht von Liebe, Mitgefühl und Weisheit mit jedem Atemzug weiter ausbreitet und den ganzen Körper durchstrahlt.

Unermessliches Mitgefühl

Meditation – Andere ganz annehmen

Richte dein Gewahrsein vor dir in den Raum und denke, daß dort die fühlenden Wesen des ganzen Universums in ihrer unermesslichen Zahl versammelt sind.

Unermessliche Freude

Meditation – Anteilnehmende Freude

Freue dich über das Lächeln des Kindes, die Wärme der Sonne, das Prasseln des Regens, den Gesang der Vögel, das Brausen des Windes.

Unermessliche Gelassenheit

Meditation – Gleichmut

Dieser Mensch ist wie ich. Genau wie ich will er glücklich sein.

Vor jeder angeleiteten Meditation praktizieren wir Yoga- und Atemübungen, wodurch Prana – die subtile Lebensenergie – geweckt und zum Fließen gebracht wird.

Nach der Meditation gibt es Unterweisungen zum jeweiligen Thema sowie Frage und Antwort.

Bitte lockere, bequeme Kleidung tragen - ohne Gürtel etc.

Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause. Am besten ist es, nur etwas leichtes zu essen. In unserer Küche kann man Tee und Kaffee zubereiten und natürlich auch das Essen verzehren.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher

Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de

27. bis 30. Dezember

Yoga der inneren Wärme

Lama Öser

Wir werden in diesen vier Tagen die Übungsfolgen im Sitzen praktizieren, die auf die Zentrierung in der Energiemitte des Körpers und die Entwicklung innerer Wärme ausgerichtet sind. Jede Übung ist auch eine Praxis auf den Atem und ein Training darin, das Gewahrsein auf den ganzen Körper auszudehnen und in jedem Moment der Bewegung ganz gegenwärtig zu sein. Zwischen den einzelnen Übungen verweilen wir eine kurze Weile entspannt im offenen Gewahrsein.

Außerdem üben wir die Meditationen auf innere Wärme, wodurch die Sammlung in der Energiemitte des Körpers vertieft und ein inneres Feuer entfacht wird, das den ganzen Bauch erfüllt.

Praxis und Unterweisungen wechseln einander ab.

WICHTIG!

Wer teilnehmen möchte, braucht eine gewisse Beweglichkeit und muss imstande sein, mit verschränkten Beinen zu sitzen, wobei beide Knie am Boden liegen müssen.

Bitte leichte für Yoga geeignete Kleidung tragen. Ringe, Armbänder, Ohrschmuck müssen während der Zeit des Trainings abgelegt werden.

Zeit: jeweils 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr – zwischendrin Mittagspause

Kosten: 200 €

Anmeldefrist: spätestens 8 Tage vorher

Anmeldung: oeser.buenker@posteo.de