

Meditationsretreat

Die 4 Stufen des Lassens
Eine Einführung in die Praxis der Akzeptanz



15.12.2023 - 17.12.2023

Ein intensiv-Retreat, speziell für Personen mit Meditationserfahrung und frühere TeilnehmerInnen von MBSR-Kursen.

Neben meditativen Praktiken, werden wir uns mit der fundamentalen Praxis der Akzeptanz auseinandersetzen.

Die Kultivierung einer akzeptierenden Haltung ist ein wesentlicher Faktor, um ein sinnvolles, glückliches Leben zu führen. Manche glauben, das Glück ist die Folge der Realisierung unserer Pläne. Wenn das stimmen würde, wäre Glück außerhalb unseres Einflusses. Der Buddhismus lehrt dagegen, dass Glück und Gelassenheit die Frucht unseres Handelns sind und unabhängig von externen Faktoren.

In diesem Retreat werden wir die theoretische Grundlage der Gelassenheit erörtern und praktische Übung zur Kultivierung anwenden.

Kurszeiten:

Von **15.12.2023** bis **17.12.2023**

Ablauf:

Freitag	Samstag	Sonntag
16:00 bis 20:00	8:30 bis 16:00	8:30 bis 13:00

Leiter: Cesare Lino

Veranstaltungsort:

Gesundheitszentrum Vitalità
Pharmaziegasse 5
9020 Klagenfurt

Kursgebühr: EUR 240,-

Bekleidung: Bequeme und Wetterfeste Kleidung

Zum Mitnehmen: Notizbuch und Hausschuhe

Kissen und Matten: vor Ort vorhanden

Verpflegung: Tee und Kaffee sind inkludiert

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an diesem Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung, Retreatleiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

Information und Anmeldung:

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen per E-Mail (mbsr.kaernten@gmail.com) oder telefonisch unter +43 (0)664 14 58 252 gerne zur Verfügung.