

Buddhistische Stadt-Praxis

EINFÜHRUNGSKURS FÜR JUNGE MENSCHEN U30

Einführungskurs Buddhistische Stadt-Praxis

Einführung in die buddhistische Lehre und Meditation. Es werden unterschiedliche buddhistische Meditationstechniken vermittelt, die den Geist beruhigen, zur Einsicht führen und auch einen weisen Umgang mit schwierigen Emotionen ermöglichen. Dieses Angebot richtet sich an interessierte Menschen u30.

Voraussetzung

Die Bereitschaft, während des Kurses regelmäßig zu meditieren.

Leitung

Anika Hesse

Gastreferent: Robert Paschmann

Termine 2020

11. März | 1. April | 29. April | 13. Mai | 27. Mai | 10. Juni
jeweils mittwochs 19 – 21.45 Uhr,
sowie Abschlusstag am Sonntag, 21. Juni, 10 – 17 Uhr.
Der Kurs kann im Herbst fortgesetzt werden.

Ort

Buddhistisches Stadt-Zentrum Hamburg e. V.
Liebe Kraft Weisheit
Bahrenfelder Str. 201 b, 1. + 2. Innenhof
22765 Hamburg-Ottensen

Kursgebühr

220 € / 160 € ermäßigt (Anzahl der Plätze begrenzt)

Anmeldung und Info

bueno@buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de
www.buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de



Frühjahr 2020

Buddhistische Stadt-Praxis

Ein Konzept für den Alltag

Diese Stadtpraxis-Gruppe richtet sich an Menschen u30. Gemeinsames Meditieren, kleine Vorträge über die buddhistische Lehre und das Vorstellen hilfreicher Methoden für den Alltag haben bei uns genauso Raum, wie eigene Themen und die Möglichkeit des kritischen Austauschs.

Das Ziel buddhistischer Stadt-Praxis ist, den Alltag mit der spirituellen Übung so zu verbinden, dass es eines Tages keine Trennung mehr zwischen spiritueller Praxis und dem Leben an sich gibt.

19 Jahre Erfahrungen mit dem Stadt-Praxis-Konzept in Hamburg zeigen, dass Kontinuität der Meditations- und Achtsamkeitspraxis dazu beiträgt, die buddhistische Praxis in den Alltag zu integrieren. Die Stadt-Praxis hat einen Ansatz, der den inneren Weg als einen grundsätzlich zwischenmenschlichen versteht.

Wir brauchen einander. Das gemeinsame Praktizieren und die Begleitung durch qualifizierte und autorisierte Lehrer oder Lehrerinnen sind schon zu Buddhas Zeiten als unverzichtbare Faktoren auf dem Weg zum inneren Frieden und zur befreienden Einsicht benannt worden.

Meditation unterstützt uns dabei ruhiger zu werden, bewusst wahrzunehmen, was in uns vorgeht und schwierigen Erfahrungen ehrlich und ohne Widerstand

zu begegnen. Wir lernen unseren Geist in die Gegenwart zu bringen und den Verstand zum Herzen. Wir beginnen nicht nur mit der Meditations- und Achtsamkeitspraxis, sondern auch damit, uns selbst bedingungslos anzunehmen.

Neben der Reflexion der Praxis im Alltag beinhalten die Übungstage:

- Meditation und das Kennenlernen verschiedener Meditationsmethoden
- Begegnung und Gespräch
- einführende und vertiefende Vorträge.

Für die Zeit zwischen den Übungstagen gibt es Aufgaben und Fragestellungen, mit denen wir unsere Erfahrungen im Alltag erforschen können.



Kursleitung

Anika Hesse, Jg. 1981, Dipl. Pädagogin, systemische Supervisorin und MBSR-Lehrerin, seit 2012 Schülerin von Dr. Sylvia Kolk. Die Meditationspraxis und die Auseinandersetzung mit der buddhistischen Lehre sind für sie fester Bestandteil des Alltags und ein Weg zu mehr innerer Freiheit. Diesen Weg gemeinsam mit anderen gehen zu dürfen, ist für sie ein großes Geschenk.