

## **In Stille das Neue Jahr beginnen Online-Tage 2. & 3. Januar 2021**

In den beiden Tagen kannst du bei dir ankommen und Klarheit gewinnen. Die Meditation hilft dir, dich zu spüren und frische Kraft zu schöpfen. Kurze Reflexionen helfen dir, Altes abzulegen und dich für das Neue Jahr zu öffnen. In den online Sessions kannst du Verbundenheit mit Gleichgesinnten erleben.

Es gibt angeleitete und stille Meditationen, Vorträge und Gelegenheit für Fragen. Eine Vorerfahrung ist nicht zwingend. Du erhältst eine gute Einführung in die Vipassana-Meditationspraxis. In deren Mittelpunkt steht Achtsamkeit. Zusätzlich kurze Reflexionen, unterstützen uns, uns von Altem zu lösen und auszurichten. Die Praxis ist eingebettet in einen inneren Entwicklungsweg zu Weisheit und Güte. Die Grundlage ist die buddhistische Philosophie, die aus säkularer Sicht dargestellt wird. Sie kann dich inspirieren in deiner Entwicklung.

Thema Tag 1: Ankommen, Sammeln, Klarheit. Abschied vom Alten nehmen.

Block 1: 9.30 – 12.00

Block 2: 14.00 – 16.30

Block 3: 18.30 – 21.00

Thema Tag 2: Klarheit und mich Ausrichten in meiner Entwicklung.

Block 1: 9.30 – 12.00

Block 2: 14.00 – 16.30

Block 3: 18.30 – 21.00

Veranstalter: Sati. Verein für Mitgefühl und Weisheit

Anmeldung bei: Dorothea <mailto:dorothea@renateseifarth.de?subject=Neujahrstage>

Kursgebühr: 30 Euro plus Dana, freiwillige Spende für die Lehrerin

Nach buddhistischer Tradition werden die Tage frei angeboten. Wer aus Dank und Wertschätzung zum Lebensunterhalt von Renate beitragen möchte, kann im Anschluss dies durch eine Überweisung auf ihr Konto tun.

Die 30 Euro Kursgebühr gehen an den Verein und steuern zu seinen Unkosten bei.