

# Online Meditationstag

## Samstag 19. Februar 2022

### Thema: Sich bedingungslos annehmen mit Renate Seifarth

Vipassana - klar sehen und erkennen – beginnt, wenn wir bedingungslos annehmen können, was ist, auch wenn uns selbst betrifft. Das bedeutet, wir legen den inneren Kritiker, Nörgler und Besserwisser beiseite und öffnen uns für das, was ist. An diesem Meditationstag fokussieren wir auf dieses Bedingungslose Annehmen von uns selbst in der Achtsamkeitspraxis, betrachten dessen Wirkung und gehen der Frage nach: Wird dadurch alles so bleiben wie es ist?

Wir praktizieren zusammen in drei Blöcken:

Block 1: 9.30 – 12h

Block 2: 14h – 16.30

Block 3: 18.30 – 21h

Es gibt Anleitungen, geführte und stille Sitzmeditationen, Gehmeditation, Kurzvortrag und die Gelegenheit schriftlich Fragen zu stellen.

Zu den Sitzmeditationen kommen wir online und mit angeschalteter Kamera zusammen, so dass wir ein Gefühl der gemeinsamen Praxis entwickeln können. Zu den Gehmeditationen können wir die Kamera ausstellen und an anderen Orten praktizieren.

Du brauchst einen Computer, möglichst mit Kamera, eine Internetverbindung. Wir nutzen Zoom. Bitte mach dich vorher mit der Technik vertraut. Technische Unterstützung können wir nicht leisten.

Veranstalter ist: Sati. Verein zur Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit.

**Anmeldung** bis zum **17.2.2022** unter [onlinetage@renateseifarth.de](mailto:onlinetage@renateseifarth.de)

**Kosten:** 10 Euro Anmeldegebühr + **Dana**, freiwillige Spende für den Lebensunterhalt der Lehrerin

Nach buddhistischer Tradition werden die Tage frei angeboten. Im Gegenzug werden Lehrende freiwillig und großzügig unterstützt. Dies kann im Anschluss durch eine Überweisung auf ihr Konto geschehen, das mit dem Einladungslink bekannt gegeben wird.

**Die Kursgebühr** geht an den Verein und steuert zu dessen Unkosten bei.

Kontoverbindung: Verein Sati e.V.

IBAN: DE82 4306 0967 7928 7031 00

BIC: GENODERM1GLS

Gemeinschaftsbank eG

Vermerk: Februar 2022

**Dana für Renate**

Name: Renate Seifarth, IBAN: DE41 1001 0010 0909 0901 19

BIC: PBNKDEFF (Postbank), Vermerk: Februar 2022