

# Stabilität in einer instabilen Welt

## Meditationstage Online

Nächster Termin 25. Juli 2020 10 - 18h

Die Welt wandelt sich schnell und unvorhersehbar. Eine buddhistische Lehre, die derzeit besonders spürbar ist. Was kann uns stützen, wo finden wir Halt? In mehreren Etappen betrachten wir verschiedene Aspekte der Praxis in Hinblick darauf, wie sie uns in einer unsicheren Zeit Halt geben können, so dass wir einen Ort der Zuflucht, der Ruhe und des inneren Gleichgewichtes in uns bewahren können.

### **Thema am 25. Juli: Anatta - Nicht-Selbst als Schlüssel zu innerer Stabilität**

#### **Tagesplan**

- 10.00 Impuls und geleitete Sitzmeditation
- 11.00 individuelle Geh- und / oder Stehpraxis
- 11.45 Sitzmeditation mit Anleitung
- 12.30 Mittagspause
- 15.00 Impuls und geleitete Sitzmeditation
- 15.45 individuelle Geh- und / oder Stehpraxis
- 16.30 Austausch in Klein- und Großgruppe
- 17.30 Abschlussmeditation
- 18.00 Ende

#### **Was ihr benötigt**

- Computer, Laptop oder Tablet mit Mikrofon und Kamera sowie eine stabile Internetverbindung
- \*Via Zoom. Ein Vertrautsein mit der Zoom-Plattform. Wir können keine Computer- oder Zoom-Unterstützung geben!
- Ein ruhiger ungestörter Ort für Meditation und Zoom Sessions

#### **Kosten**

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 tun. Die Details dafür werden auf dem Link zum Online-Tag mitgeteilt.

**Anmeldung: [onlinetag@renateseifarth.de](mailto:onlinetag@renateseifarth.de)**

**Anmeldung bitte bis spätestens 23. Juli**