

Online Meditationstag

Samstag 29. Januar 2022

Thema: Misstrauen und Angst begegnen mit Renate Seifarth

Misstrauen und Angst sind Signale, die uns schützen und bewahren können, aber auch begrenzen und einengen, wenn wir in ihnen gefangen bleiben. An diesem Meditationstag wenden wir uns vor allem der Frage zu wie wir uns aus Spiralen der Angst lösen können. Dabei helfen uns konsequente Achtsamkeit, weises Fokussieren und ausgewählte Reflexionen über Passagen aus den buddhistischen Schriften.

Wir meditieren 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 **27.1.2022**: onlinetag@renateseifarth.de

Kosten: 10 Euro Anmeldegebühr plus Dana, freiwillige Spende für die Lehre

Kontoverbindung: Verein Sati e.V.

IBAN: DE82 4306 0967 7928 7031 00

BIC: GENODERM1GLS

Gemeinschaftsbank eG

Vermerk: Januar 2022

Dana: In der buddhistischen Tradition wird die Lehre frei vermittelt, Lehrende und Klöster werden durch Spenden unterstützt.