

Online Meditationstage 2. & 3. Januar 2025
Thema Klarheit und Wahrhaftigkeit

Ein neues Jahr beginnt. Wir wissen nicht, wie es werden wird. Wir können hoffen oder uns fürchten, wahrscheinlich ist für Beides etwas dabei. Doch hilft uns dieses Hoffen oder Fürchten wirklich? Sind Klarheit und eine genaue aufrichtige Wahrnehmung dessen, was ist, nicht die besseren Grundlagen für ein Leben, dem wir selbstbestimmt Richtung und Sinn geben wollen? Achtsamkeit bringt uns zum Moment, wie er ist. Sie erkennt und begrenzt unser ausuferndes Denken, so dass wir aufrichtig der Wirklichkeit begegnen. Darin liegt Kraft und Stärke, dort beginnt unser Leben mitsamt unseren Entscheidungen.

Wir üben an beiden Tagen Achtsamkeit-Vipassana und festigen uns in einer klaren Wahrnehmung, was jetzt ist. Dabei sind wir dem, was uns begegnet, nicht ausgeliefert, sondern können gelassen und kraftvoll bleiben. Gelegentliche Reflexionen unterstützen uns darin unsere persönliche Ausrichtung für ein sinnvolles Leben zu finden.

Die Tage enthalten Anleitungen, Vorträge, Reflexionen und Austauschperioden untereinander. Die beiden Tage bauen aufeinander auf.

Thematischer Schwerpunkt am 2. Jan: Ankommen, Ruhe, Achtsamkeit auf Körper und Sinne

Block 1: 9.30 – 12.00

Block 2: 14.00 – 16.30

Block 3: 18.30 – 21.00

Thematischer Schwerpunkt am 3. Jan: Achtsamkeit auf Gefühle und Gedanken

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 dorothea@renateseifarth.de

Kursgebühr: 15 Euro (gleich ob 1 oder 2 Tage) Für den Verein dessen Unkosten.

plus Dana, freiwillige Spende für die Lehrerin. Bitte nicht auf das Konto von Sati überweisen

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 **Renates Konto tun, das mit dem Zoom-Link mitgeteilt wird.**

Die Kursgebühr bitte auf das Konto: Verein Sati e.V.,

IBAN: DE82 4306 0967 7928 7031 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS Gemeinschaftsbank eG

Vermerk: Dein Name und „Meditationstage Januar 2025“