

Mo. 22.07.2024 - Sa. 27.07.2024

Normales tägliches Chaos und kleine Oasen der Stille und Zufriedenheit

Alltag und Meditationspraxis wirksam verbinden
Alltagsretreat mit Paul Stammeier - NUR LIVE



Montag, 22.07. bis Freitag, 26.07.2024 täglich 5.30 - 7.00 Uhr und 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 27.07.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Durch unsere tägliche Meditationspraxis gelingt es uns leichter, die unterschiedlichen inneren ‚Wetterlagen‘ wohlwollender und klarer auszuhalten und für die vielen Gelegenheiten des Tages offener zu sein. Der Alltagsretreat lädt uns ein, für eine Woche regelmäßige morgendliche und abendliche Gruppenmeditation (Atembetrachtung und Metta-Meditation) als nährnde und resilienzfördernde Basis für den Tag zu erleben. Wir üben uns darin, dem vor (oder hinter) uns liegenden Tag mit Anfängergeist, wacher Aufmerksamkeit, freudvoller Kommunikation, Dankbarkeit und Humor zu begegnen.

Paul Stammeier, *1952, Soziologe, Politologe, Psychotherapie (HPG), Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, MSC, ACT) und Stressbewältigung (IFT); Psychosynthese-Begleitung; Dialogprozess-Moderation; Buddhistische Meditationspraxis seit 1976

Anmeldung erforderlich unter:

✉ buero@buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de

Ort:

Dharma-Raum, 2. Innenhof
(Ausnahme Dienstagabend: Buddha-Raum, 1. Innenhof)

Kosten: 150 Euro / Ermäßigung möglich

Informationen:

✉ Paul.Stammeier@t-online.de