

# Praxis-Wochenende Metta - Herzensgegenwart



## Praxis-Wochenende mit dem Thema Metta - Herzensgegenwart

Dieses Wochenende ist eine Möglichkeit die Metta-Praxis zu erkunden, zu vertiefen und sich dem, was ist, mit offenen Herzen zuzuwenden.

Gerade in diesen Zeiten sagt vielleicht der Verstand - bloß nicht hinschauen, denn wie soll ich das aushalten und ertragen?!

Aus den vergangenen Jahren der Metta-Praxis kann ich voller Vertrauen und Freude sagen - wir können hinschauen. Die gemeinsame Praxis schenkt Freude, Hingabe und tiefes Vertrauen in das Leben.

Das Herz, der Ausdruck unseres Menschseins mit all der Liebe, den Verletzungen, der Weisheit und den Fragen ist unser Zuhause.

Wie können wir dieses Zuhause bewohnen oder wieder neu entdecken? Die Metta Praxis, die Schulung des Herzensweges, ist eine starke Ressource, gerade in diesen Zeiten.

Dieses Wochenende werden Yeshe Brost und ich, Tina Eshin Ochs, gemeinsam gestalten. Viele von Euch wissen, wie sehr mich Yeshe die vergangenen Jahre berührt und begleitet hat und das auch immer noch auf dem Praxis-Weg tut. Ein Grund mehr diesem Wochenende mit Herzensfreude entgegen zu blicken.

An diesen Tagen nähern wir uns der Herzensgegenwart mithilfe der Praxis: Phasen von geführter Meditation, Stille und QiGong werden ergänzt durch Reflexion und Austausch in der Gruppe.

Wir freuen uns!

### Termin:

Freitag, 25. November 2022, 18:30h-20:30h  
Samstag 26. November 2022, 10:00h-18:00h  
Sonntag 27. November 2022, 10:00h-13:00h

**Ort:** Seminarhaus KuKKuK,  
Ostpreußenstraße 66,  
65207 Wiesbaden-Rambach

### Finanzieller Beitrag:

150 bis 250 Euro, je nach eigenem Ermessen, wir wissen die Zeiten sind für einige schwer.

### Anmeldung/Fragen:

Gerne bis zum 12. November an:  
Eshin Tina Ochs  
[to-move@gmx.de](mailto:to-move@gmx.de), [0177-6031048](tel:0177-6031048)