

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.

Kennen wir das nicht alle, der Verstand sagt-bloß nicht hinschauen, Augen zu und durchhalten, wird schon. Und gleichzeitig gibt es einen tiefen Wunsch sich auch dem Sanftmut und der verletzlichen Seite unseres Mensch-Seins zuzuwenden. 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, 17. November 2023, 18:30h-20:30h

Samstag 18. November 2023, 10:00h-18:00h

Sonntag 19. November 2023, 10:00h-13:00h

Ort: wird noch bekannt gegeben

Finanzieller Beitrag:

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

Anmeldung/Fragen:

Gerne bis zum 26. Oktober an:

Eshin Tina Ochs

to-move@gmx.de, 0177-6031048