



# „Licht auf deinem Weg“

nach dem Buch von Ursula Lyon und Gerald Schinagl

## Ein Kurs für die Achtsamkeit im Alltag

mit Bettina und Günther Höldrich, Co-Autoren

Ein Kurs für alle, die

- ★ ihre Achtsamkeit im Alltag vertiefen
- ★ sich in ihrem Leben mehr spüren und
- ★ mehr Erfüllung im ganz normalen Dasein finden wollen.

10 Freitagabende 2018 in München-Pasing, direkt am Bahnhof, immer 19:00 - 21:15 Uhr:

12.01. 09.02. 09.03 20.04. 11.05. 15.06. 13.07. 12.10. 16.11. 14.12.

September 2018 im Buddhahaus München: Freitag 07.09. 14.09. 21.09.

**Gesprächsthemen:** Welche Einstellungen sind hilfreich? Was geschieht, wenn buddhistische Prinzipien, Alltag und Beziehungen zusammen kommen? Wie wirkt Achtsamkeit im Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln? Wie verändert die Übung das Lebensgefühl?

### **Meditationen:**

Basis-Meditationen wie Atemmeditation, Umgang mit Gedanken und Gefühlen. Antistress, Liebende Güte.

**Jede/r Teilnehmende** am Kurs verpflichtet sich zu einer täglichen Übung selbstgewählter Dauer, von 5 Minuten bis 1 Stunde.

**Lesen** des Thementeils (4-6 Seiten) vor dem jeweiligen Abend ist wichtig.

**6 Abende** ab Jan. oder ab Juni 2018: € 120,- inkl. veg. Snacks.

**11 Abende** ab Januar 2018: € 200,- inkl. veg.Snacks.

**Wenn Termine nicht möglich sind**, kann man sie bei der Anmeldung vom Gesamtbetrag abziehen. Nur im Voraus.

**50%** für Studierende und auf Anfrage.

**Einstieg** am 12.01.18., am 15.06.18 oder auf Anfrage.

Schriftliche verbindliche Anmeldung per E-Mail: [bhoeldrich@gmx.de](mailto:bhoeldrich@gmx.de)

Wir freuen uns darauf, gemeinsam zu meditieren, die Themen ins eigene Leben zu bringen  
und das zu stärken, was uns wirklich wichtig ist.

In 11 Abenden gehen wir durch das Buch „Licht auf deinem Weg“.

2018 sind die Kontemplationen (2.) dem Thema Beziehung und Freundschaft gewidmet.

An jedem Abend gibt es **1. eine Achtsamkeitsmeditation, 2. ein Gesprächsthema und Kontemplation 3. eine Liebende Güte-Meditation.**

**12.01.** 1. 8 Punkte-Meditation, Vier Gebiete der Achtsamkeit 2. Unzufriedenheit und Angst in Beziehungen 3. Meditation: Sonne der Herzensgüte.

**09.02.** 1. Körper: Basis, Vorder- und Rückseite 2. Ehrlich, feinfühlig, mutig: Ins Ungewisse springen 3. Vertrauensmeditation.

**09.03.** 1. Atem und der klare Himmel 2. Geben und Empfangen - Rechte Ansicht 3. Meditation: Das Gute in meinem Leben.

**20.04.** 1. Atem: Loslassen und neu werden 2. Schon wieder die alte Geschichte - Rechte Gesinnung 3. Meditation: Spirituelle Freundin.

**11.05.** 1. „Gedanken-Ablage“. 2. Worte verletzen und heilen - Rechte Rede. Sprechen, Hören und Verzeihen. 3. Meditation: Mein Metta-Satz.

**15.06.** 1. Merken, wie meine Stimmung ist 2. Emotionale Verantwortung - Rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb. 3. Meditation: Kraftvolle Wünsche.

**13.07.** 1. Gedanken/Gefühle wahrnehmen und verändern 2. Stolpersteine und Sprungbretter - Rechte Anstrengung 3. Meditation: Blumengarten .

**Sept.: 3 Termine zur Auswahl: im Buddhahaus München. Thema Zuflucht**

07.09. Angst und Unzufriedenheit 14.09. Sehnsucht nach dem Echten 21.09. Das Leben des Buddha – Wendepunkte in meinem Leben.

**12.10.** 1 Anti-Stress-Meditation. 2. Entspannt und präsent. Beziehungen im Fluss - Rechte Achtsamkeit und Sammlung 3. Meditation: Unter dem Bodhibaum.

**16.11.** 1. Elemente-Meditation 2. Welche Gefühle lohnen sich? Brahmaviharas. In welcher Welt leben wir? Daseinsmerkmale. 3. Med. „Erleuchtete Frau“

**14.12.** Muster lösen und frei werden 2. Beziehungen als Himmelsleiter 3. Meditation: Der Buddha am Berg.

UND:

- **Ursula Lyon** im Buddhahaus München: 08.-10.06., im Seminarhaus Engl: 20.-24.06.2018
- **Acht Wochen Achtsamkeit (MBSR)** mit Bettina und Günther: Donnerstag 19-21:30 ab 20.09.2018
- **Wochenendretreat:** Stille und Natur als Spiegel, 27./28. Oktober 2018



### Wer sind wir?

Bettina und Günther Höldrich. Seit über 20 Jahren auf dem buddhistischen Weg, Günther im Theravada-Vipassana, Bettina auch im tibetischen Buddhismus mit Lama Tsültrim Allione.

2014 hat Ursula Lyon uns zum Lehren autorisiert.



Fragen und Anmeldung bei:

**Bettina und Günter Höldrich,**

direkt am Pasinger Bahnhof, Tel. 0178 610 8808

[bhoeldrich@gmx.de](mailto:bhoeldrich@gmx.de)

[www.liebeindergrossenstadt.de](http://www.liebeindergrossenstadt.de)