



„Licht auf deinem Weg“ – nach dem neuen Buch von Ursula Lyon Ein Kurs für die Achtsamkeit im Alltag mit Bettina und Günther Höldrich, Mitautoren

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.

7 **Freitagabende 2016**, 22.04., 17.06., 22.07., 16.09., 07.10., 04.11., 02.12. – immer 19:00-21:15

Gesprächsthemen: In welcher Grundsituation sind Menschen, die sich auf den spirituellen Weg machen? Was motiviert und bringt weiter?

Meditationen: grundlegende Meditationsformen wie Achtsamkeit auf den Körper, Gehmeditation, Liebende Güte, die gelernt oder vertieft werden können.

Jede/r Teilnehmende am Kurs verpflichtet sich zur täglichen Übung selbstgewählter Dauer, von 5 Min. bis 1 Stunde.

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

Es gibt Austausch zwischen den Abenden per E-Mail, Fragen können gestellt werden, das Einbringen der Übung in den Alltag wird reflektiert (nach Bedarf, mindestens eine E-Mail zwischen den Abenden).

7 Abende 2016: € 150,- inkl. Buch + Snacks, zahlbar am 1. Abend.

Einstieg zum Kurs bis spätestens 17.06. möglich, 22.04. ist besser!

Schriftliche verbindliche [Anmeldung per E-mail: liebeindergrossenstadt@gmx.de](mailto:liebeindergrossenstadt@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.

... weiter lesen: Das Kursprogramm im Detail, Wer sind wir?

Das Buch hat drei Teile: 1. Die Suche, 2. Der Achtfache Pfad, 3. Die Verwandlung.

Dieses Jahr ist dem 1. Teil gewidmet.

An jedem Abend gibt es

1. eine Basismeditation (auch für den Alltag),
2. ein Gesprächsthema und Kontemplation
3. eine Liebende Güte-Meditation.

22.04. 1. 8 Punkte-Meditation 2. Wann bin ich je „glücklich genug“?? Was macht mich wirklich glücklich? 3. Meditation „Sonne der Herzensgüte“.

17.06. 1. Gehmeditation 2. Woher kommt Unzufriedenheit? Welche Zufriedenheit ist beständig? 3. Mitgefühlsmeditation.

22.07. 1. Körper: Basis, Vorder- und Rückseite. 2. Wie fühlt sich „echt sein“ an? Wo finde ich das Echte im Leben? 3. Meditation „Samen im Herzen“.

16.09. 1. Körper: Mein Gesicht 2. Ängste. - Angst vor Hingabe? - Im Hier und Jetzt gibt es keine Angst 3. Meditation im Liegen und zum Einschlafen

07.10. 1. Atembetrachtung 2. Was ist Realität? – Das Leben des Buddha und die Vier Edlen Wahrheiten. 3. Vertrauensmeditation.

04.11. 1. Vier Gebiete der Achtsamkeit 2. Veränderung – Welchen Weg gehe ich, welchen will ich gehen? 3. Meditation „Die Hand des Buddha“.

02.12. 1. Persönliche Zuflucht bemerken. 2. Erwachen als positive Spirale, Zuflucht – welche hilft weiter, welche nicht? 3. Meditation „Zuflucht finden“.



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.

Zudem waren hilfreich: 13 Jahre Beziehungskurse nach Chuck und Lency Spezzano.

2014 hat Ursula Lyon uns zum Lehren autorisiert.



Fragen und Anmeldung bei:

Bettina und Günter Höldrich,

direkt am Pasinger Bahnhof, Tel. 089 5000 9590

liebeindergrossenstadt@gmx.de

www.liebeindergrossenstadt.de