

BUDDHISTISCHES STADT-ZENTRUM HAMBURG E. V.
LIEBE · KRAFT · WEISHEIT
BAHRENFELDER STR. 201 B - 2. INNENHOF
22765 HAMBURG

BUDDHISTISCHE STADTPRAXIS HAMBURG

Die Stadtpraxis ist ein Konzept, dass die Integration der spirituellen Praxis in den Alltag zum Ziel hat und von **Dr. Sylvia Kolk** entwickelt wurde. Neben der Praxis im Alltag und deren Reflexion integrieren wir an den Übungsabenden: Meditation, Begegnung und Gespräch, Vertiefung der Lehre durch Vorträge.

Voraussetzung ist die Bereitschaft, während des Kurses an 6 Tagen in der Woche täglich 20 - 30 Minuten zu meditieren.

Mittwochabend-Gruppe mit Paul Stammeier



Wohlfühlen und Mitgefühl für uns selbst und unsere Mitwelt

Die Alltagspraxis von Metta und Karuna und des achtsamkeitsbasierten Mitgefühls-Trainings - Gemeinsamkeiten und Unterschiede -

Metta (Wohlfühlen, liebevolle Güte) und **Karuna** (Mitgefühl) sind heilsame und unermessliche Geisteszustände, die Teil unseres Potentials zum Erwachen sind. In diesem Zyklus üben wir, uns diesen inneren Geistesqualitäten aktiver zuzuwenden und so dem „Wärmestrom“ des buddhistischen Befreiungsweges mehr Raum in unserem Leben zu geben. Wir sichten die traditionellen Anweisungen zur Kultivierung von Metta und Karuna und vergleichen sie im Hinblick auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede mit aktuellen achtsamkeitsbasierten therapeutischen Programmen des Mitgefühlstrainings (Christopher Germer, Kristin Neff, Paul Gilbert u.a.)

Leitung

Paul Stammeier, *1952, Soziologe, Politologe, Psychotherapie (HPG), Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT) und Stressbewältigung (IFT); langjährige Meditationspraxis

Termine:

Mittwochs, 01. April, 15. April, 06. Mai, 27. Mai, 03. Juni 2015; 19:00 – 21:45 Uhr
Sonntags, 26. April, 21. Juni 2015; 10:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 210.- Euro

Anmeldung: liebekraftweisheit@t-online.de