

Das innere Kind umarmen

Retreat mit Thay Phap An, dem Direktor des Europäischen Instituts für angewandten Buddhismus (EIAB, www.eiab.eu).

Wir alle tragen in uns Verletzungen und Wunden aus unserer Kindheit. Oft ist uns nicht bewusst, wie diese unser Erwachsenenleben bestimmen oder aber wir wissen darum, scheuen aber den Kontakt mit alten, schmerzhaften Gefühlen. Die Praxis des inneren Kindes hilft uns, einen achtsamen und liebevollen Kontakt zu den schwierigen Gefühlen der Kindheit zu finden. Statt sie zu meiden, lernen wir, sie auf liebevolle Weise zu transformieren, damit sie unser Leben nicht mehr negativ beeinflussen.

Natürlich steht das innere Kind auch für viel Freude, Spiel und Sorglosigkeit. Auch diesen Aspekten in uns wollen wir in diesen Tagen unsere Aufmerksamkeit widmen.

Der Tagesablauf enthält neben Meditationen und Vorträgen, Körperübungen (z.B. Qigong, Tai Chi), Gehmeditation im Freien, Tiefenentspannung und Gesprächsrunden.



Beginn: 16. Juni 2016, 18.00 Uhr

Ende: 19. Juni 2016, 14.00 Uhr

Ort: Seminarhaus Domicilium
Holzkirchener Str. 3
83629 Weyarn
www.domicilium-weyarn.de

Preis: Der Preis für Unterkunft und Verpflegung liegt je nach Art der Unterbringung zwischen 130 € und 225 € (alle Tage zusammen). Tagesgäste zahlen 120 €.

Bitte denken Sie daran, die Mönche und Nonnen mit einer Spende zu unterstützen (Empfehlung: 60 €).

Anmeldung: Vom 18. April bis 28. Mai können Sie sich auf unserer Internetseite www.gal-bayern.de in der Rubrik „Veranstaltungen“ anmelden. Das Anmeldeformular enthält viele weitere Informationen zum Retreat.

Sollten Fragen offen bleiben, wenden Sie sich bitte an Ralf oder Ildiko, retreats@gal-bayern.de.

