

## Freude wecken

### Wie fühlt sich Freude an? Wie erleben wir Wohlsein in Körper und Geist? Wie können wir heilsame Geisteszustände nähren und stärken?

Freude ist in jedem Augenblick erlebbar. So einfach ist das – und doch so schwer. Durch unsere Erziehung und unseren Lebensalltag sind wir gut darin geübt, unseren Fokus auf das zu richten, was nicht richtig ist: Wir halten fest an alten, schmerzhaften Erfahrungen, und an unseren Vorstellungen, was wir noch bräuchten, um glücklich zu sein.

Diesen Fokus wollen wir in diesem Wochenendseminar mit Bewusstheit ändern und neu ausrichten. Dazu gehört, dass wir präzise unsere Wahrnehmung schulen für heilsame Geisteszustände wie Dankbarkeit, Liebe, Freude, Wohlwollen, Selbstmitgefühl.

Wir werden uns gemeinsam darin unterstützen, fein hinzuspüren und ehrlich und authentisch auch mit dem zu sein, was uns hindert. Durch das kontinuierliche Üben der heilsamen Aspekte wird unsere Wahrnehmung fein und präzise für die Freude in uns und für das Wunder des Lebens.

**Ablauf:** Wir werden meditieren, inspirierende Kurzvideos zu Themen wie z. B. Dankbarkeit, Loslassen, Selbstmitgefühl ansehen, im Kontakt mit anderen immer wieder unsere Wahrnehmung verfeinern, bewusst Altes loslassen, im Miteinander Wohlwollen nähren, Freude in der Natur entdecken und vieles mehr.

#### Lasst Euch überraschen.

Unser Ziel ist es, dass wir alle mit einem feinen stillen Gefühl der Freude in uns nach Hause gehen und dabei vielleicht ein paar Seifenblasen um uns schweben.

**Wann:** 16. + 17. April 2016  
jeweils von 9:30 Uhr bis 16:30 Uhr  
Teilnahme nur an beiden Tagen möglich  
Teilnehmerzahl auf 25 TeilnehmerInnen beschränkt  
Bitte Anmeldung unter: [sabine@intersein-zeitschrift.de](mailto:sabine@intersein-zeitschrift.de)

**Kosten:** Euro 30

**Wo:** Johanneskirchen, Budokan, Johanneskirchenerstr. 100

**Mit:** Madeleine Geiger, Sabine Jaenicke, Robert Kruppa

Bitte vegetarisches Mittagessen mitbringen



*Die Menschen in einem Dorf hoch oben in den Bergen sahen, wie der heilige Narr Mullah Nasrudin Brotreste um das Dorf streute. Sie fragten ihn: „Was tust du da?“*

*Er antwortete: „Ich streue Brotkrumen, damit das Dorf geschützt ist und keine Tiger kommen.“*

*Die Menschen lachten und sagten: „Hier gibt es doch gar keine Tiger, du Narr.“*

*Mullah Nasrudin schaute sie an und sagte: „Ja, da seht ihr, es funktioniert.“*