

Die Freude der Gehmeditation

Retreat mit Thomas Barth

Längere Gehmeditationen in der freien Natur gehören zu den schönsten Praxisformen. Sie bieten nicht nur die Möglichkeit, meditative Tiefe zu erleben, sondern helfen auch, das Herz für die Wunder der Schöpfung zu öffnen und deren heilsame und nährenden Einflüsse anzunehmen.

In den Gesprächsrunden und Dharma-Vorträgen werden wir der Frage nachgehen, wie wir mehr Ruhe, Gelassenheit und Freude in unseren Alltag bringen.

Wir werden viel Stille in diesem Retreat erleben und genießen. Das wird uns Kraft für einen Neuanfang geben.

Bitte bringt geeignete Kleidung und Schuhe mit, damit wir die Natur auch bei Regen genießen können. Ideal wäre noch eine Sitzunterlage fürs Rasten. Wir gehen sehr langsam und die Wege sind leicht. Die Dauer der täglichen Gehmeditationen beträgt etwa drei Stunden.



Geleitet wird das Retreat von Thomas Barth. Er praktiziert Buddhismus seit Anfang der 90er Jahre, zunächst Zazen bei Fumon Nakagawa Roshi und seit 2003 in der Tradition von Thich Nhat Hanh. 2006 wurde er Vorsitzender der Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V. (www.gal-bayern.de). 2014 erteilte ihm Thich Nhat Hanh in der traditionellen Zeremonie zur Übertragung der Lampe die Lehrbefugnis.

Beginn: Fr., 18. Mai 2018, 18.00 Uhr

Ende: Di., 22. Mai 2018, 14.00 Uhr

Ort: Intersein-Zentrum in Hohenau
www.intersein-zentrum.de

Preis: 160 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung:

Auf den Internet-Seiten des [Intersein Zentrums](http://www.intersein-zentrum.de).

