



Deepening Metta

Meditationsretreat zur Vertiefung der Herzenswärme

06.-09.08.2020 im Gut Saunstorf bei Wismar/Ostsee

„Wir können weit reisen und viele verschiedene Dinge tun, doch unsere intensivsten Glücksgefühle entstehen nicht, indem wir neue Erfahrungen anhäufen. Sie entstehen, wenn wir Unnötiges loslassen und wissen, dass wir immer zu Hause sind. Das wahre Glück ist nicht weit, es braucht nur eine radikale Veränderung des Blickwinkels unserer Suche.“ (Sharon Salzberg)

In diesem Retreat werden wir uns der Herzensqualität der Freundschaft zuwenden. Indem wir Wohlwollen für uns selbst und andere kultivieren, kommen wir mit tiefen inneren Ressourcen in Kontakt. Wir praktizieren angeleitet und in Stille Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen und Stehen. Um dieser intensiven Praxis Raum zu schenken, werden wir von Donnerstagabend bis Sonntagvormittag miteinander schweigen.



Mit Yeshe P. Brost, Sinologin M.A., Heilpraktikerin, Yogalehrerin, MBSR-Lehrerin (zertifiziert beim Center For Mindfulness/Massachusetts und Odenwald Institut), Dozentin/Supervisorin in den MBSR-Lehrer-Ausbildungen am Odenwald Institut und bei Arbor, Mutter einer Teenie-Tochter.

Seminargebühr plus Ü/V: 200-250,-- Euro, je nach Corona Situation, Ort: Gut Saunstorf, Am Gutspark, 23996 Bobitz, in der Nähe der Ostsee; Anmeldung 040/34926616 oder info@mbstraining-hamburg.de