



# Deepening Metta

Meditationsretreat zur Vertiefung der Herzenswärme

25. - 28. April 2019 im Arts-and-Movements bei Howacht/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/Massachussetts und Odenwald Institut), Dozentin/Supervisorin in den MBSR-Lehrer-Ausbildungen am Odenwald Institut und bei Arbor, Mutter einer Teenie-Tochter.

Seminargebühr plus Ü/V: 250,-- Euro, Ort: Arts-and-Movements-Seminarhaus, Dorfstraße 8, 24321 Panker, bei Hohwacht/Ostsee, Anmeldung + Infos Fon: 040/34926616 oder [info@mbsr-training-hamburg.de](mailto:info@mbsr-training-hamburg.de)