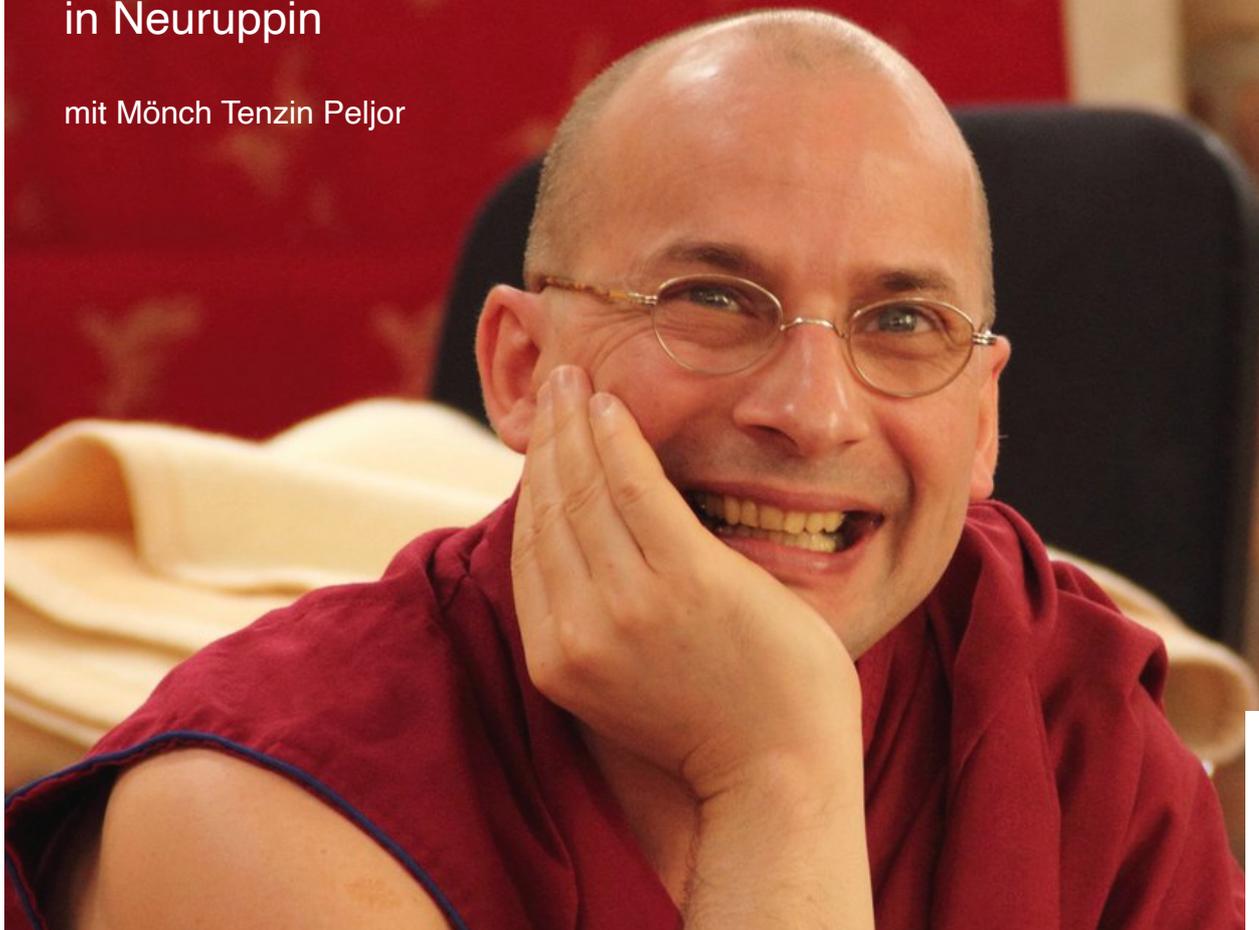


» FREUDE als eine stärkende Kraft«

Freitag, 24. – Sonntag, 26. März 2023
in Neuruppin

mit Mönch Tenzin Peljor



QR-Code:
Interview
Deutschlandfunk

Warum eigentlich innerlich knurrig oder verbissen sein, wenn sich das Leben aus der Freude heraus viel leichter gestalten und leben ließe?

Der Buddha, der einen Weg frei vom Extrem der Askese und des Luxus fand, betont Freude als eine wichtige geistige Kraft auf dem Weg zum Erwachen.

Freude energetisiert den Geist, macht ihn leicht, flexibel, und hebt das Wohlbefinden.

Jeder kennt das: Steht man an einem Sonntag mit dem falschen Bein auf, scheint alles eher mühsam, anstrengend, nervend ..., bestimmt jedoch innere Freude die Grundstimmung, kann man lachend durch Hindernisse und Schwierigkeiten gehen, ist lösungsorientierter, fühlt sich innerlich leichter und ist insgesamt flexibler und toleranter.

Freitag: 18:00 – 20:00 Uhr

Ein Einführungsvortrag zur Freude. Wie kann man Freude als stärkende Kraft in sich erwecken und nähren? Welche Methoden und Wege gibt es?

Samstag: 10:00 – 13:00 | 15:00 – 17:00 Uhr

(Mittagessen 13:00 bis 15:00 Uhr, wenn möglich, für's Buffet bitte etwas mitbringen)

Am Samstag werden Meditationen und Übungen vorgestellt, die systematisch Freude bzw. Freude fördernde Geisteszustände kultivieren. Auch die Hindernisse für Freude werden aufgezeigt.

Sonntag: 11:00 – 13:00 Uhr

Den Morgen starten wir mit einer gemeinsamen Meditation. Anschließend singen wir gemeinsam mit Ali und Michaela vom Mantra-Chor Berlin und schließen mit offenen Fragen und Austausch ab.

Ort: Luisenhof, Dorfplatz 6, 16827 Molchow-Neuruppin

Anmeldung: nicht nötig; bei Fragen E-Mail an: w.silbernagel@t-online.de
oder Telefon: +49 171 123 30 26

Kosten: Spendenbasis / Dana-Prinzip