



Online-Meditationsgruppe 2024 mit Angelika Baur

Herzens- und Bewusstseins-schulung - für unser eigenes Wachstum und eine bessere Welt

Was wir von der Weisheit des Buddha lernen können...

Das geistige Training der Meditation geht weit über das Sitzen auf dem Kissen hinaus! Wir tragen das, was aus der Stille und unserer Herzensschulung erwächst, durch unser Handeln hinaus in die Welt.

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“, so hat es Mahatma Gandhi ausgedrückt.

Diese Online-Gruppe bietet einen Raum für gemeinsames Erforschen, Entwicklung und Transformation. Zu den wichtigen und drängenden Fragen des Lebens und unserer Zeit lassen wir uns von den Aussagen des Buddha inspirieren. Wir experimentieren, wie wir diese auf unsere konkreten Lebenssituationen anwenden können. Gemeinsame Reflexion und der Austausch sind wesentliche Elemente unserer Bewusstseins-schulung.

Ich lade ganz herzlich dazu ein, Teil dieser Gruppe zu werden. Sie möchte eine gegenseitige Inspirationsquelle und Unterstützung auf Herzesebene sein. Willkommen sind Menschen in allen Lebensphasen, aus unterschiedlichen Kulturen und vielfältigen Lebensentwürfen. Die Gruppe ist für alle, die auf der Suche nach persönlichem und spirituellem Wachstum sind.

Themen

- Metta- und Achtsamkeitsmeditation
- Kommunikation – Wie gelingt ein wirkliches Sprechen miteinander?
- Ethisches Verhalten und der Umgang mit unserer Umwelt
- Unsere Beziehung zu schwierigen Emotionen (Angst, Wut)
- Ursachen und Überwindung von Konflikten
- Herausforderungen des Lebens: Stress, Neuanfänge, Ausgrenzung, Trennung, Einsamkeit, chronische Krankheit, Abschied u.a.
- Wie können wir Ruhe und Frieden finden inmitten der Unbeständigkeit?
- Was uns unterstützen kann: spirituelle Freundschaft
- und weitere Themen, die sich aus der Gruppe entwickeln

Inhalte der Online-Meetings

- Metta - und Achtsamkeitsmeditation
- Impulsvortrag zum jeweiligen Thema
- Austausch zu zweit oder in kleinen Gruppen während des Zoom-Meetings
- Fragen und Diskussion in der gesamten Gruppe
- geführte Meditation oder Reflexion
- Übungen des achtsamen Erforschens

Austausch und Reflexion zwischen den Online-Treffen

- Austausch zu zweit per Email / Telefon über Fragen und Übungsaufgaben zum jeweiligen Thema
- Lesen von ausgewählten Texten, die zur Verfügung gestellt werden

Termine in 2024

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 18 – 20 Uhr

7. Februar 2024

6. März 2024

3. April 2024

8. Mai 2024 (2. Mittwoch)

5. Juni 2024

3. Juli 2024

- August Sommerpause

4. September 2024

2. Oktober 2024

6. November 2024

4. Dezember 2024

Anmeldung und Kosten

Es ist eine verbindliche Anmeldung für das ganze Jahr erforderlich. Die Anleitungen und Vorträge der Online-Gruppentreffen werden aufgezeichnet und stehen danach auf meiner Webseite zur Verfügung.

Die Kosten für den gesamten Online-Kurs 2024 betragen 360 €.

Eine Zahlung in zwei Raten ist möglich. Es gibt Plätze zu reduzierten Kosten. Bitte anfragen.

Anmeldung bitte per email baur@angelika-baur-consulting.de oder unter www.metta-meditation.de



Ich arbeite als Organisationsberaterin, Coach und systemische Aufstellerin und praktiziere seit über 20 Jahren Metta- und Achtsamkeitsmeditation.

2015 wurde ich als buddhistische Meditationslehrerin der Theravada-Tradition von Marie Mannschatz autorisiert. Gemeinsam sind wir Autorinnen des Buches „Buddhas Herzmeditation - Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe und Mitgefühl“, GU und TB, Droemer Knaur.