
Die heilsame Kraft der Meditation u. Achtsamkeit

Der buddhistische Weg der Meditation und Erforschung unseres Geistes



Ein Meditationsabend an dem wir liebevoll die Ebenen unseres „Seins“ betrachten, erforschen und entfalten.

Zeit für innehalten, alltagsnahe Rückbesinnung und schaffen von Raum für das WESEN-tliche, sowie authentische Begegnung mit sich und Anderen.

Inhalt

Häufig entsteht in uns das Gefühl des Festsitzens, des Abhängig- oder Ausgeliefertseins. Wir fühlen uns unter Druck, sind gestresst und erleben uns in Distanz zu unserem Umfeld. Die „Welt“ wird als unmenschlich oder kalt wahrgenommen. Wir fragen was macht mich wirklich zufrieden?

Liebevolle Zuwendung zu den Fragen die uns bewegen und unser Leben prägen, begleiten uns an dem jeweiligen Abend. Durch praktische vertiefende Übungen verbinden wir uns mit den inneren Kräften, die stärkend und wertschätzend sind. Diese bilden dann die Plattform neuer Lebensfreude für unseren Alltag mit all seinen Licht- und Schattenseiten.

Leitung: **Heinz Roiger**
geb. 1956, Vater einer erw.
Tochter, Kaufmann, praktiziert
in der buddh. Theravada
Tradition. Wurde 1985 Schüler
der Ehrw. Ayya Khema (+1997).



Und von ihr 1990 zum Lehren autorisiert. Er war u.a. Gründungsmitglied und langjähriger Vorstand des Buddha Haus e.V.; Präsident der Europäischen Buddhistischen Union, und langjähriges Ratsmitglied der Deutschen Buddhistischen Union. Mehrjährige Ausbildung in der Therapieform Orgodynamik sowie in Schamanischen Praktiken mit Initiation durch Sayagi U Shein / Burma.
INFO zu Heinz Roiger: www.heinz-roiger.de

Themen

An diesem Abend geben wir uns die Chance:

- zu Freude an unserem Lebensfluss
- zu Anregungen für Vertiefung oder Neuorientierung in unserem Leben
- Umgang mit Emotionen
- Begegnung mit Menschen
- Stressbewältigung
- Ruhe im Hier und Jetzt

Termine 2tes Halbjahr 2019:

!! jetzt immer Donnerstag !!

Beginn: 20.00 Uhr

– Meditation / Vortrag / Austausch

Ende ca.: 22.00 Uhr

Was bedeutet Ruhe-Meditation: 01. August
Achtsamkeit eine Haltung: 05. September
Der Emotional-Körper: 26. September
Die Kraft der Gedankenlenkung: 24. Oktober
Die Dinge sehen, wie Sie sind: 28. November
Liebe lässt das Leben fliesen: 19. Dezember

Ort: Buchhandlung

Lichtblick

Ludwigstraße 4

Fürstenfeldbruck

Fon: 08141 – 41 377

Mail: buchhandlung.lichtblick@email.de

www.lichtblick-oase.de

