

Buddhistische Stadt-Praxis

Einführungskurs



Frankfurt – Frühjahr 2018

Buddhistische Stadt-Praxis

Ein Konzept für den Alltag

Das Ziel buddhistischer Alltagspraxis ist, die geistige Haltung der bewussten Gegenwärtigkeit, Offenheit, Gelassenheit und Anteilnahme überall und in jede Handlung einzubringen. Dieser Haltung liegt die Einsicht zugrunde, dass alle Existenz miteinander verbunden ist.

Das Ziel buddhistischer Stadt-Praxis ist, den Alltag mit der spirituellen Übung so zu verbinden, dass es eines Tages keine Trennung mehr zwischen spiritueller Praxis und dem Leben an sich gibt.

15 Jahre Erfahrungen mit dem Stadt-Praxis-Konzept in Hamburg zeigen, dass nicht nur die Kontinuität der Meditations- und Achtsamkeitspraxis dazu beiträgt die Integration buddhistischer Praxis in den Alltag zu verwirklichen, sondern vor allem auch ein Ansatz, der den inneren Weg als einen grundsätzlich zwischenmenschlichen versteht.

Das gemeinsame Praktizieren, die gegenseitigen Ermutigungen und Inspirationen sind genauso wichtig wie das individuelle stille Sitzen in der Meditation und die eigene Verantwortung für die Ausrichtung von Herz und Geist in Richtung Klarheit und Weisheit.

Wir brauchen einander. Das gemeinsame Praktizieren und die Begleitung durch qualifizierte und autorisierte Lehrer oder Lehrerinnen sind schon zu Buddhas Zeiten als unverzichtbare Faktoren auf dem Weg zum inneren Frieden und zur befreienden Einsicht benannt worden.

Meditation unterstützt uns dabei ruhiger zu werden, bewusst wahrzunehmen, was in uns vorgeht und schwierigen Erfahrungen ehrlich und ohne Widerstand zu begegnen. Wir lernen unseren Geist in die Gegenwart zu bringen und den Verstand zum Herzen. Wir beginnen nicht nur mit der Meditations- und Achtsamkeitspraxis, sondern auch damit, uns selbst bedingungslos anzunehmen.

Neben der Reflexion der Praxis im Alltag beinhalten die Übungstage

- Meditation und das Kennenlernen verschiedener Meditationsmethoden
- Begegnung und Gespräch
- einführende und vertiefende Vorträge.

Für die Zeit zwischen den Übungstagen gibt es Aufgaben und Fragestellungen, mit denen wir unsere Erfahrungen im Alltag erforschen können.



Kursleiterin:

Marlene Carls, Jg. 1973. Selbständige Gestalttherapeutin, Paarberaterin und Körperpsychotherapeutin. Verheiratet, Mutter von zwei Kindern. Seit 1999 Schülerin von Sylvia Kolk.

„Im alltäglichen Leben zu praktizieren habe ich stets als Herausforderung empfunden. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sehr die Begleitung durch andere Menschen bei dieser Aufgabe unterstützen kann. Deshalb freue ich mich sehr, dass ich nun die Stadt-Praxis in Frankfurt anbieten und andere im oft vollen und lauten Alltag auf ihrem spirituellen Weg ermutigen und begleiten darf!“

Einführungskurs Buddhistische Stadt-Praxis

Einführung in die buddhistische Lehre und Meditation. Es werden unterschiedliche buddhistische Meditationstechniken vermittelt, die nicht nur den Geist beruhigen und zur Einsicht führen, sondern auch einen weisen Umgang mit schwierigen Emotionen ermöglichen.

Voraussetzung

Die Bereitschaft, während des Kurses an 6 Tagen in der Woche täglich 20 Minuten zu meditieren.

Leitung

Marlene Carls

Termine 2018

09. März | 23. März | 13. April | 27. April | 04. Mai
25. Mai 2018, jeweils freitags von 19 – 21.45 Uhr
Sowie der Abschlusstag am Samstag, den 09. Juni
von 10 – 17 Uhr
Der Kurs kann im Herbst fortgesetzt werden.

Ort

Psychotherapeutische Praxis Zachert / Carls
Oeder Weg 7 (Hinterhaus), 60318 Frankfurt-Zentrum

Kursgebühr

210 Euro / Ermäßigung möglich
Frühbucherrabatt bis 15.01.18: 195 Euro.

Anmeldung und Info

Marlene Carls: 069-43 00 97 95
info@marlene-carls.de
www.marlene-carls.de

Weitere Infos zu Dr. Sylvia Kolk

www.sylvia-kolk.de