



5 Tage Metta-Meditation und Yoga mit Ingeborg Mösching und Andrea Schartmann

Dienstag 9. – Sonntag 14. Juli 2019

**Seminarhaus Engl
Niederbayern**

In diesen 5 Tagen gönnen wir uns konsequent aus dem Alltag auszusteigen, um unsere Herzenskräfte zu nähren und zu entwickeln. Wir kultivieren in diesen Tagen die Metta-Meditation. Metta - Freundlichkeit, liebevolle Güte ist eine uns innewohnende Qualität. Durch das Kultivieren dieser freundlichen, nicht wertenden und annehmenden inneren Haltung uns selber und allen andern gegenüber kann sich inneres Gleichgewicht entwickeln sowie Wohlwollen und Mitgefühl mit uns selber und andern Lebewesen. Je tiefer unser Herz von Metta erfüllt ist, umso direkter erfahren wir unsere ursprüngliche Verbundenheit mit dem Leben und allen Wesen. Unsere Herzenskraft und unser Mitgefühl entwickeln sich und entziehen so den Kräften von Verurteilung und Lieblosigkeit den Boden. Wir pflegen bewusst eine wertschätzende, liebevolle Haltung, die auf das Wohl aller Lebewesen ausgerichtet ist. Die Yogaübungen unterstützen uns darin ganz in unserem Körper präsent zu sein und schaffen Raum und Weite. Meditation und Yoga gehen nahtlos ineinander über und ergänzen sich ideal. Dieser Kurs ist sowohl für beginnende als auch für erfahrene Meditierende geeignet.

Die Gruppe findet im Schweigen statt. Sitz- und Gehmeditation wechseln sich ab. Es gibt neben Meditationsanleitungen tägliche Vorträge, Gruppengespräche, sowie vormittags und nachmittags für jeden Yogaunterricht.

Ingeborg Mösching, Mutter, Meditations- und Dharmalehrerin, MBSR-Lehrerin. Pflegefachfrau. Als Krankenschwester pflegte sie viele Jahre sterbende Menschen. Sie praktiziert seit 1986 verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation. Angefangen mit christlicher Zen-Meditation, widmet sie sich seit 1996 der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrern der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition. Sie verbrachte mehr als 2 1/2 Jahre in intensiven Retreats in Burma, den USA und Europa. Von Fred von Allmen zum Lehren autorisiert, leitet sie seit 2008 Vipassana- und Metta Kurse. Ihre wichtigsten Lehrerinnen und Lehrer sind Fred von Allmen, Carol Wilson, Joseph Goldstein, Sayadaw U Tejaniya sowie viele andere. Seit 2007 unterrichtet sie MBSR-Kurse und ist auch Dozentin am Europäischen Zentrum für Achtsamkeit in Freiburg i. Br.

www.ingeborgmoesching.ch und www.mbsr-biel.ch

Andrea Schartmann, Yogalehrerin, BDY/EYU wird diesen Kurs mit dem Unterrichten von tibetischem Heil-Yoga - Lu Jong- und regenerierenden Haltungen aus dem Iyengar Yoga begleiten und unterstützen.

Kosten für das Seminarhaus: laut Ausschreibung im Programm.

Kosten für die Lehrerinnen: Sie lehren gemäß ihrer buddhistischen Tradition auf Spendenbasis. Die Spenden können am Ende des Kurses anonym gegeben werden. Sie sind wesentlicher Bestandteil ihres Lebensunterhaltes.

Anmelden: Seminarhaus Engl, Engl 1, 84339 Unterdietfurt, Tel. 08728.616, info@seminarhaus-engl.de, www.seminarhaus-engl.de