



Kontemplativ unterwegs....

Thema:

Die Ausbildung der Brahma Vihara (Liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut)

Zeit:

Freitag 26. Juni 2020, 19⁰⁰ Uhr bis

Samstag 4. Juli 2020, 10⁰⁰ Uhr

Organisatorisches:

In diesem Jahr wird die Wanderung durch den Spreewald und dann weiter entlang der Oder-Neiße Grenze verlaufen. Wir treffen uns am Freitag, den 26.6.2020 in Cottbus. Am nächsten Morgen beginnen wir mit der Tour.

Versorgung und Unterkunft: Abhängig von der Größe der Gruppe übernachten wir in vorgebuchten Hotels oder Gruppenunterkünften. Dort nutzen wir das Frühstücksangebot und versorgen uns dann selbst.

Praxis: Jeden Abend gibt es ein Praxisrundgespräch und Instruktionen für den nächsten Tag – für die Gruppe und individuell. Wenn es sich ergibt, werde ich in den Pausen auch Hinweise oder Kurzvorträge geben. Wir gehen schweigend und kontemplieren, sind aber innerlich offen für die Menschen, denen wir begegnen. Wenn wir unterwegs sind, sollte sich jede in der Gruppe gestützt und geborgen fühlen können. Das bedeutet, für sich die volle Verantwortung zu übernehmen.

Ausrüstung: So viel wie nötig, so wenig wie möglich! Wanderschuhe, Kleidung für warmes und kühles Wetter (man kann täglich waschen...), Regencap, Sonnenschutz, ev. Wanderstock, Hygiene Artikel, ev. Blasenpflaster, Trinkflasche, für die Abende Teebeutel/ Kaffee, Tupperdose, Besteck, Becher, Sitzunterlage als Schutz vor Feuchtigkeit und Schmutz

Voraussetzungen für die Teilnahme: Seriöses Interesse an der Vertiefung der eigenen Praxis zum eigenen und zum Wohl aller Wesen!

Interessentinnen können sich bis zum 31. März 2020 per Email anmelden:

Christina Schmidt: c.schmidt@sarana-dhamma-treff.de

SARANA Dhamma Treffpunkt Bad Pyrmont

www.sarana-dhamma-treff.de

info@sarana-dhamma-treff.de