

Termine Einführungskurs

Sa 12. Okt., 14–17 Uhr | **Sonntag** 27. Okt., 11–14 Uhr

Sa 9. Nov., 14–17 Uhr | Sa 23. Nov., 11–14 Uhr

Sa 14. Dez., 14–17 Uhr | Sa 11. Jan. 2025, 14–18:30 Uhr

Abschlussstag Sonntag, 26. Jan. 2025, 10:30 bis 17:30 Uhr

Die Stadt-Praxis wird in 2025 vertiefend fortgeführt.

Voraussetzung

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

Ort

wolke+wind – Raum für Stille und Begegnung
Tannenweg 9, 49152 Bad Essen/Harpenfeld

Kursgebühr

220–260 Euro nach Selbsteinschätzung | Ermäßigung möglich | Frühbucherrabatt bis 12.09.2024 – 210 Euro



Kursleiterin

Karen Scholz, Jahrgang 1959

Selbstständig als Gesundheitspraktikerin und MBSR-Lehrerin. Ausbildungen als Atemlehrerin, in systemischer Aufstellungsarbeit, Mediation, ehrenamtliche Sterbe-

begleitung. Meditations- und Yogapraxis seit 1999, langjährige Schülerin von Dr. Sylvia Kolk, von ihr 2016 zur Stadt-Praxis-Leiterin autorisiert.

»Es ist mir eine Herzensangelegenheit, mich gemeinsam mit anderen Menschen einem Raum zu öffnen, in dem Bewusst-Sein, Verbundenheit und universelle Liebe erfahren werden können – und aus dem heraus heilsames Denken, Fühlen und Handeln erwachsen kann.«

Anmeldung und weitere Informationen

Karen Scholz – Telefon 0170. 2 329 329
willkommen@wolkeundwind.de

www.wolkeundwind.de

www.sylvia-kolk.de

www.buddhistische-stadt-praxis.de

Buddhistische Stadt-Praxis

im Osnabrücker Land

Einführungskurs



Bad Essen

Herbst / Winter 2024/25

Ein Konzept für den Alltag

Buddhistische Stadt-Praxis

beruht auf einem Konzept von Dr. Sylvia Kolk zur buddhistischen **Bewusstseinsarbeit**, die langfristig und vertiefend angelegt ist, um einen kontinuierlichen Prozess der Selbstentwicklung und Bewusstseinsforschung im Alltag zu ermöglichen.


Ziel ist, die geistige Haltung der bewussten Gegenwärtigkeit, Offenheit, Gelassenheit und Anteilnahme überall und in jede Handlung einzubringen, so dass es eines Tages keine Trennung mehr zwischen spiritueller Praxis und dem Leben an sich gibt.

Dieser Haltung liegt die Einsicht zugrunde, dass alle Existenz miteinander verbunden ist.

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 – und wir beginnen, **uns selbst bedingungslos anzunehmen**.

Mehr als 15 Jahre Erfahrung mit dem Stadt-Praxis-Konzept zeigen, dass der innere Weg als ein grundsätzlich zwischenmenschlicher zu verstehen ist.

Wir brauchen einander. 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.



*Die Praxis endet nie.
Sie geschieht von Augenblick
zu Augenblick.*

Der Einführungskurs bietet einen fundierten Einstieg in die buddhistische Meditations- und Achtsamkeitspraxis, basierend auf modernen Strömungen des Theravada-Buddhismus. Es werden Methoden vermittelt, die nicht nur den Geist beruhigen und zur Einsicht führen, sondern auch einen weisen Umgang mit schwierigen Emotionen ermöglichen. Für diejenigen, die bereits längere Zeit meditieren, wird dieser Kurs die eigene spirituelle Praxis neu beleben und inspirieren.

Kurselemente

- Vermittlung verschiedener Meditationsmethoden
- gemeinsame Meditation
- Begegnung und Austausch
- einführende und vertiefende Vorträge
- Reflexion

Zentral sind die Übungsaufgaben für die Zeit zwischen den Treffen, mit denen wir unsere Erfahrungen im Alltag erforschen können.