

„Wohlwollen und Akzeptanz – die beglückende Wirkung von Metta-Meditation“

Meditations-Wochenende mit Marie Mannschatz

10. - 12. Februar 2012

Auf einfache und wirksame Weise können wir durch Metta-Meditation inneres Gleichgewicht herstellen und unsere besten Eigenschaften nähren. Wir üben in der Metta-Meditation die Hinwendung zum Herzen. Je sicherer wir uns fühlen, umso weniger müssen wir unser Herz verschließen. Vertrauen und Lebenskraft können frei fließen, wenn die Bewegung im Herzen akzeptiert wird. Wer sich mit Hilfe von Metta-Meditation auf die herzerweichenden Kräfte des Lebendigseins einlässt, entwickelt Wohlwollen für alle Wesen.

Freitag, 10. Februar, 19 Uhr – Öffentlicher Vortrag

Wohlwollen und Akzeptanz – über die beglückende Wirkung von Metta-Meditation

Samstag, 11. Februar 2012, 10 - 17.30 Uhr

Metta-Meditationstag im Schweigen

Einführung in die Metta-Meditation mit Körperachtsamkeitsübungen, Sitz- und Gehmeditation, Vortrag und Gruppengespräch

Sonntag, 12. Februar 2012, 10 - 15 Uhr

Metta im Dialog

Auch am Sonntag beginnen wir mit Körperachtsamkeitsübungen. Es gibt geführte Meditationen, Kontemplationen allein und zu zweit, Gruppengespräche. Alle werden für sich einen eigenen Metta-Satz entwickeln zur ganz persönlichen Stärkung von Akzeptanz und Wohlwollen.

- Kostenbeitrag Vortrag: 10 Euro / Stiller Samstag: 70 Euro / Sonntag: 70 Euro
alle drei Tage: 130 Euro
- Ort : Michael-Schule, Kartäuserstraße 55, 79102 Freiburg (alle Veranstaltungen)
**Für die Seminartage bitte Sitzkissen und Unterlage sowie Essen und
Trinken für das gemeinsame Mittags-Büffet mitbringen.**
- Anmeldung: per E-mail oder Post an: Anke Wunderlich, Seminarstr. 30, 79102 Freiburg,
info@anke-wunderlich.de, Tel. 0761. 703 86 99
- Die Anmeldung ist gültig durch Überweisung des Honorars
mit **gut lesbaren Angabe Ihrer Tel. Nr.** auf das
Konto von Marie Mannschatz bei der Volksbank Freiburg
Kto.Nr. 371 270 00 BLZ 680 900 00
und wird nicht bestätigt.
- Biografisches Marie Mannschatz unterrichtet in Europa und USA und schreibt Bücher zur
Einführung in die Meditation. Zuletzt erschien im Februar 2011 „Mit Buddha zu
innerer Balance“ im Verlag Gräfe und Unzer, ein Buch zum achtsamen
Umgang mit Gefühlen. Febr. 2012 folgt im selben Verlag „Das Übungsbuch zu
Buddhas Anleitungen“. Mehr Infos: www.mariemannschatz.de