

Retreat im BergZendo Hohe Wand:

Aus Liebe zum Leben – mehr innere Ruhe & Klarheit entdecken

Dr. Tina Draszczyk

Do., 8. – So., 11. März 2018



In der Stille des Bergzendo meditieren wir im Sitzen und in Bewegung, je nach Wetter auch out-door. Unsere gemeinsame Praxis, die sich über den ganzen Tag erstreckt, ermöglicht uns innezuhalten und tief in Meditation und Achtsamkeit einzutauchen. So können wir mit unserem innersten Wesen, das seit jeher vollkommen ist, vertrauter werden.

Wir üben uns außerdem darin, mit all dem, was sich an der Oberfläche unseres Geistes abspielt, angemessen umzugehen, seien dies Gedanken, Emotionen, Erinnerungen oder Sinneseindrücke. Diese Bedingungen – die äußere Stille, das gemeinsame Üben und die innere Arbeit – erleichtern es uns, mehr innere Ruhe und Klarheit in uns zu entdecken und zu fördern. Wir werden phasenweise immer wieder Stille-Perioden einhalten, d.h. schweigen und uns nicht in sozialen Medien u.Ä. aufhalten. Auch finden wir immer wieder Phasen für gemeinsamen Austausch. Morgens und abends finden entsprechende Rezitationen statt (optional). Die Grundlage für die Meditationsanleitungen sind Auszüge aus verschiedenen Lehrreden des Buddha (zu den Themen: Achtsamkeit, Meditation, Sichtweise und Ethik) sowie Meditationsanleitungen (Methode, Verlauf etc.) von Shamar Rinpoche und weiteren buddhistischen Meistern. Den genauen Tagesplan schicken wir auf Anfrage gern zu. Das Essen ist vegetarisch.

Ort: BergZendo Hohe Wand (www.bergzendo.at/). Am Almfrieden 87, 2724 Hohe Wand

Gruppengröße: maximal 20 Personen

Zeiten: Do. Beginn mit Abendessen um 19.00. Kurs: 20.00-ca.21.00; Fr./Sa: 07.00-ca. 21.00; So. 07.00-ca. 13.00 (mit Mittagessen)

Beitrag: Euro 350,- (KKS-Wien Mitgl. € 300,-) inkl. Übernachtung und Vollpension in DZ oder EZ (EZ mit Aufpreis pro Nacht € 5,-). Dusche und WC am Gang, Waschbecken im Zimmer.

Anmeldung: bitte (mit Angabe des Zimmerwunsches) bis 10. Jän. 2018 per E-Mail an: tina.draszczyk@gmail.com. Nach Anmeldung per E-Mail erhalten Sie/erhaltet ihr die Konto-Nr. Nach Einzahlung des Seminarbetrages ist ein Platz reserviert und die Anmeldung verbindlich.

Veranstalter: Karma Kagyü Sangha Wien (www.karma-kagyu.at/programm/seminare.html)

Bitte mitbringen: Hausschuhe, geeignete Schuhe für Spaziergänge, bequeme Kleidung. Sitzkissen für die Meditation sind vorhanden.

Storno: Bei Rücktritt vor dem Anmeldeschluss (2 Wochen vor Seminarbeginn) werden 20% der Kosten einbehalten. Nach Anmeldeschluss wird der volle Seminarbeitrag einbehalten, es sei ein/e Ersatzteilnehmer/in übernimmt den Platz.