



„Deine Aufgabe ist nicht, die Liebe zu suchen,
sondern nur all die Hindernisse in dir aufzuspüren,
die du dagegen aufgebaut hast.“

(Rumi)

“Der inneren Stimme vertrauen“

Für viele ist die Zeitnot ein ständiger Begleiter im Alltag. Körperliche und psychische Beschwerden entwickeln sich aus Alltagsstress. Um entspannter und liebevoller mit sich selbst und anderen umzugehen, braucht es ein tiefes Verstehen der inneren Dynamik, die uns Tag für Tag bestimmt.

Metta-Meditation (eine klassische, buddhistische Meditationstechnik) hilft uns, Einblick zu gewinnen und ein wachsendes Empfinden für unsere Herzensregungen zu bekommen. Wir stärken an diesem Abend den Dialog mit dem eigenen Herzen und üben uns darin, vom Herzen her zu denken und zu handeln. Dadurch kultivieren wir einen wohlwollenden, entspannten Kontakt mit uns selbst und anderen.

Das Webinar richtet sich an Achtsamkeits-Praktizierende, die ...

- ... Interesse mitbringen für neue, vertiefende Impulse.
- ... die Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis auffrischen oder stärken möchten.

- ... die klassische Metta-Meditation kennenlernen oder vertiefen wollen.
- ... interessiert sind, sich mit anderen über die Erfahrungen aus der Praxis auszutauschen.
- ... einfach Zeit und Lust haben mit Gleichgesinnten zu praktizieren.

TERMIN

Sonntag: 19. September: 18:30 – ca. 20:15/20:30 Uhr

Wenn Du den Kursbeitrag/die Spende (siehe unten) überwiesen hast (Eingang spätestens am 17. September), bekommst Du bis Sonntag 12:00 Uhr einen Zoom-Link zugesandt. Hier findest Du hilfreiche Gedanken zu Online-Meetings: https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich_Leitfaden_Regeln_Online-Meetings.pdf

KOSTEN

Variante 1: Spende (Richtwert: € 15,- bis € 30,-)

Variante 2: Wenn Du eine Rechnung haben willst, gilt ein FIXPREIS von € 30,- (inkl. USt). Bitte dann bei der Anmeldung das so zu kommunizieren mit Rechnungsadresse.

BEGLEITUNG



Marie Mannschatz ist eine international bekannte Meditationslehrerin. Nachdem sie zwanzig Jahre in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet hat, wurde sie in den neunziger Jahren von Jack Kornfield in Kalifornien am Spirit Rock Meditation Center zur Vipassana-Lehrerin ausgebildet. Dort unterrichtete sie zusammen mit ihrem Lehrer in den folgenden zehn Jahren viele mehrwöchige Schweigekurse. Ihre Bücher zur Ein-



führung in die Meditation wurden in sieben Sprachen übersetzt. Im November 2019 erschien ihr letztes Buch über die Zehn Paramitas im O.W.Barth Verlag unter dem Titel „Vollkommen unvollkommen“.

Weitere Infos: <https://www.mariemannschatz.de>

ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** via Email:

klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt oder
<https://www.geist-reich.jetzt/#kontakt>

Telefon: +43/699/126 55 180



Bankverbindung

Raiffeisenbank Tulln eGen | Mag. Klaus Kirchmayr | IBAN: AT08 3288 0000 0053 6508

Verwendungszweck/Zahlungsreferenz: „**SPENDE Webinar Marie Mannschatz 19. September**“
(!!! Bei Überweisungen aus der Schweiz, bitte um VORHERIGE Abstimmung – DANKE !!!)