

„Die vier Lebensfreunde“

Offenheit, Empfindsamkeit und Empfänglichkeit des Herzens durch die „vier Grenzenlosen“ (Brahmaviharas) erfahren.

Tagesretreat / Seminar

Samstag, den 16. Mai 2026, von 09:30 bis 12:00 und von 14:00 bis ca. 16:30
in unserem Praxis- und Meditationsraum in Schongau oder Online via ZOOM

Ein wertvoller Teil beim Realisieren unserer geteilten Menschlichkeit bildet die Entwicklung von vier emotionalen Qualitäten, die in ihrer Reichweite unbegrenzt sind und niemanden ausschließen. Liebevoller Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut können wir als die 4 Freunde für das Leben betrachten. Sie sind Heilmittel gegen die verschiedensten unheilsamen Gemütszustände. Im Seminar erfahren wir, wie diese Qualitäten in uns erweckt und in unser Leben integriert werden können.

Das Tagesseminar richtet sich insbesondere an Interessierte mit ersten Erfahrungen in Meditation, Yoga oder sonstigen achtsamkeitsbasierten Methoden sowie MBSR*-Absolventen, die Achtsamkeit und Mitgefühl vertiefend erforschen und erfahren möchten.

weitere Informationen gerne telefonisch *Tel. 08861/254629* oder via Email *voss@forum-der-achtsamkeit.de*
Seminaregebühr € 55,00* / begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung bitte über die Website www.forum-der-achtsamkeit.de



Seminarleitung
Thomas F.J. Voss
MSc (psych.), MBSR-Lehrer

www.forum-der-achtsamkeit.de

Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit

Jugendheimweg 9, 86956 Schongau, Termine nach Vereinbarung