

„Die acht Speichen des Dharmachakra“

Einführung in die buddhistische Lehre und deren Praxismethoden
anhand der zentralen Lehren des edlen achtfachen Pfades

Praxisorientiertes Studienprogramm (2 Semester)

Termine 1. Semester 12.09.2026, 17.10.2026, 14.11.2026, 12.12. 2026; 2. Semester
16.01.2027, 20.02.2027, 20.03.2027, 17.04.2027; jeweils samstags 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 (sog. Hybrid-Format)

Dieses Programm gibt eine Einführung in die Lehrinhalte des edlen achtfachen
Pfades, der tiefgründigsten Lehre des Buddhas zur Überwindung des Leidens.
Die Schwerpunkte liegen dabei nicht nur auf der inhaltlichen Vermittlung, sondern
auf der eigenen und regelmäßigen Meditations-Praxis. Diese wird durch angeleitete
Meditationen, dem intensiven Erfahrungsaustausch in der Gruppe und vertiefter
Kontemplation unterstützt.

Das Studienprogramm richtet sich insbesondere an Interessierte mit Erfahrungen
in Meditation, Yoga oder sonstigen achtsamkeitsbasierten Methoden sowie
MBSR*-Absolventen, die innerlich offen sind für die buddhistische Lehre und die
diese entschlossen erforschen bzw. für sich erfahren möchten.



Seminarleitung
Thomas F.J. Voss
autorisierter Dharma-Lehrer

weitere Informationen gerne telefonisch *Tel. 08861/254629* oder via Email *voss@forum-der-achtsamkeit.de*
Gebühr pro Semester € 290,00 / begrenzte Teilnehmerzahl!

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

www.forum-der-achtsamkeit.de

Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit

Jugendheimweg 9, 86956 Schongau, Termine nach Vereinbarung