

Schwierige Gefühle als Weg?

MP3-CD 198 (260Min)



**Chöling
Hannover
29.-30.11. 2014**

Vortrag &
Übungen mit
Sylvia Wetzel

Entspannung - Meditation - Buddhismus

M 198: Schwierige Gefühle als Weg?

Choeling. Pagode Hannover. 29.-30.11.2014 (260 Min)

1-4 (55) Vortrag: Grundgefühle, heilende und verletzende Gefühle. Unheilsame Reaktionen, Kleshas: Gier, Hass, Verblendung. Heilsame Gefühle: Vier unermessliche Haltungen. Chancen: Ungleichgewicht spüren.

5 (15) Übung: Angenehme Gefühle.

6-7 (29) Fragen: Innehalten & Beobachten bei schwierigen Gefühlen. Alte Gefühle. Illusionen

8-11 (40) Einführung 30.11. Einführung ins Thema und in Meditation.

12-13 (20) Ü2: Unangenehme Gefühle. Freundlichkeit. Freude. Dank.

14 (4) Hinweise zu Mustern und zum Zweiergespräch.

15-20 (78) Fragen: Schuldgefühle. Täter/Opfer. Tonglen. Alles annehmen? Politischer Weltschmerz. Illusionen. Bewertung. Sucht. Sorgen. Liebe und Anhaften.

21-22 (20) Ü3: Ent-Täuschungen. Aufhänger Stimmung Hintergrund

**Lesetipp: S. Wetzel, Achtsamkeit und Mitgefühl. Klett Cotta 2014.
edition tara libre: B13: Mitgefühl im Alltag. 188 S. 2010.
K13: Verantwortung, Schuld, Vergebung. 44 S. 2011.**

**Weitere Titel von Vorträgen und angeleiteten Übungen
auf CD und MP3-CD finden Sie auf der Rückseite, im
Jahresprogramm und auf der Homepage. www.tara-libre.org**

© Sylvia Wetzel 2014. Produktion und Bezug: edition tara libre
Lindenstraße 6, 14974 Ludwigsfelde. Fax (03378) 80 49 56.
bestellungen@tara-libre.org