

Zwei Seminartage mit Sylvia Wetzel in Freiburg 2018

12.5. Mangel und Fülle: Für Frauen.

13.5. Mut zur Muße: Für Frauen und Männer.

Samstag, 12.5.2018. Mangel und Fülle. Für Frauen. 10-17h

Wann, wo, wie und mit wem erleben wir Mangel und Fülle? Wie oft denken wir: Ich bin nicht gut genug. Ich komme zu kurz? Wie oft erleben wir Fülle? Auch die schönsten Erfahrungen reichen nicht, wenn wir uns als Mangelweisen definieren. Kennen wir der Fülle des Lebens in uns und in der Welt und vertrauen wir darauf, das alles, was wir brauchen, schon da ist, können wir auch Verlust und Zurückweisung, Versagen und Enttäuschungen als Hinweis auf die Gesetze des Lebens erkennen und das Beste daraus machen. Leben bleibt tragisch und erhaben, denn alles was kommt muss auch wieder geh'n. Leben geschieht, niemand hat es im Griff, nur das Ende des Haderns bringt Frieden. Der Übungstag umfasst Kurzvorträge zum Thema, stille und angeleitete Übungen und Gelegenheit zum Austausch.

Sonntag, 13.5.2018. Mut zur Muße. Für Frauen & Männer. 10-17h.

Nur wenn wir die rechte Balance zwischen Zeiten der Muße, der Entspannung und der Aktivität kennen, finden wir Freude am Tun. Dieses Tun kostet dann nicht nur Kraft sondern gibt uns Energie und fördert die Entfaltung unserer Fähigkeit. Sich entspannen nach der Arbeit ist erst die halbe Miete. Erst wenn wir entspannt *und* wach sind, beginnt die Muße, die Zeit, in der wir ohne äußere und innere Zwänge zweckfrei da sind. Nur mit Muße können wir selber denken, Gegenentwürfe zum Bestehenden entwickeln und vielleicht sogar das Denken überschreiten. Wie finde ich die für mich stimmige Balance zwischen Innehalten und spontanem Handeln, aus Freude am gezieltem Denken und Tun und einem Leben im Fluss mit dem, was geschieht. Mit Kurzvorträgen, stillen und angeleiteten Übungen und im Zweiergespräch erforschen wir unsere Erfahrungen mit und Haltung zu Pflicht und schöpferischem Tun und – zu Zeiten ohne Müssen und Sollen, zu Innehalten und Muße.

Sylvia Wetzel, geb. 1949, ursprünglich Gymnasiallehrerin, befasst sich seit 1968 mit unterschiedlichen Wegen zur psychologischen und politischen Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition (Thubten Yeshe, Zopa Rinpoche, Rigdzin Shikpo u.a.), zwei Jahre Praxis als Nonne. Wichtige Impulse kommen aus dem Rinzai-Zen, dem Theravada und dem Tara-Rokpa-Prozess. Mit ihrem kritischen Blick auf Kultur und Geschlechterrollen in Ost und West ist sie eine Pionierin des Buddhismus in Europa.

Literatur zur Einstimmung: (2018, 1999), Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus. edition steinrich. (2010, 1999), Hoch wie der Himmel. Theseus. (2018, 2002), Lass los, was dich beschwert (Neuausgabe von: Leichter leben) Herder. (2014), Achtsamkeit und Mitgefühl. Klett-Cotta. (2015), Vertrauen. Finden, was uns wirklich trägt. Scorpio. (2016, 2007), Worte wirken Wunder. Lehmanns Media. (2017), Mitgefühl und Gerechtigkeit. Patmos. (2017), Mut zur Muße. Sich Zeit gönnen für das Wesentliche. Scorpio. **Neu:** 2018: Meditieren – aber wie? Krisen in der Meditation überwinden. Klett Cotta 2018. Fühlen ist Leben. Mit schwierigen Gefühlen umgehen. Herder 2018

www.sylvia-wetzel.de

Ort: Michael-Schule, Kartäuserstr.55, 79104 Freiburg. Straßenbahn Nr. 1, Richtung Littenweiler, Haltestelle Bürgerwehrstraße. Parkplätze vorhanden

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Wolldecke, ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation, Schreibzeug, Essen & Trinken für das gemeinsame Mittags-Bufferet.

Kosten: € 10.- pro Kurs für Reisekosten, Raummiete & Organisation, bitte bei Kursbeginn bezahlen. Honorar für die Lehrerin gemäß buddhistischer Tradition auf freiwilliger Basis.

Empfehlung: Übungstag € 25.-.

Anmeldung: Schriftlich mit Adresse & Telefonnummer bei Katrin Nowack, Erwinstr. 81, 79100 Freiburg. Fon 0761 888 85 01. Mail: katrinnowack@gmx.de

Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird nicht bestätigt. Bei Verhinderung bitte absagen.