

**Vortrag und Tagesseminar mit Sylvia Wetzel  
im Buddha-Haus München**

**16.-17.März 2018. Fr 19h Vortrag. Sa 10-17 Übungstag.  
Sehnsucht, Erwartungen und Enttäuschungen. Privat und Politisch.**

Hinter jeder Enttäuschung steckt eine Täuschung, eine unbewusste oder überprüfte Erwartung, meint der Buddha. Wenn wir , im Privaten und in der Politik, angenehme und unangenehme Erfahrungen wach und entspannt, offen und mit Akzeptanz zur Kenntnis nehmen, entdecken wir unbewusste Ansichten und verborgene Wünsche – und viele unrealistische Ansprüche. Erst wenn wir sie erkennen können wir das Beste aus jeder Erfahrung machen, für uns und für andere. Mit stillen Meditationen im Sitzen und Gehen, Singen, Kurzvorträgen und angeleitete Meditationen erforschen wir ein kluges und liebevolles Umgehen mit eingefahrenen Ansichten und Mustern.

*Ort:* Buddha-Haus München, Klarastr. 4, 80636 München. Tel: 089 - 123 88 68.  
U1-Maillingerstr. 5 Min. Fußweg  
*Kosten:* Kurs, Abend und Tag: 50 € Abend: Spende. Empfehlung 10-15€  
[info@buddhahaus-muenchen.de](mailto:info@buddhahaus-muenchen.de)