

**Frei und geborgen:
Beziehungen im 21. Jahrhundert.**

MP3-CD 203 (215 Min)

**Berlin
24.-25. April 2015**

**Vortrag &
Übung mit
Sylvia Wetzel**



Entspannung - Meditation - Buddhismus

**M 203: Frei und geborgen: Beziehungen.
Berlin. Lotosvihara. 24.-25.4.2015 (215 Min)**

1-4 (58) Vortrag 24.4.15: Raum und Kontakt. Vielfalt ist Reichtum. Ich, du, wir. Kalender- und Kulturzeit. vier heilsame Haltungen: Üben und spontaner Ausdruck von Buddha-Natur.
5-6 (16) Übung: Aufhänger, Stimmung, Hintergr. und Tonglen
7-8 (24) Fragen: Tonglen. Liebesbeziehungen. Aristoteles und 3 Bedingungen für Mitgefühl: Flüchtlinge im Mittelmeer und Flugzeugabsturz. Überwältigt von Leid bei Tonglen.

9-11 (33) Einführung 25.4.15: Vier Haltungen. Tonglen.
12-13 (19) Ü2: Meine Beziehungen, Freundlichkeit f. mich.
14-15 (16) Ü3: Tonglen mit meinem Leiden. Mit A-St-Hg
16-17 (30) Fragen: Tonglen. Muße. Ärger/Wut & Angst als sekundäre Emotionen. Glück und Leid.
18 (14) Ü4: Tonglen: Genervt von dir. Dein/mein Leiden daran.

Lese-Tipp: S. Wetzel. Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. Klett-Cotta März 2014.

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 2015. Produktion und Bezug: edition tara libre, Lindenstraße 6, 14974 Ludwigsfelde. Fax (03378) 80 49 56. bestellungen@tara-libre.org