

Hamburg. LKW. Zwei Seminare mit Sylvia Wetzel. 21.-23.4. 2023 & 15.-17.9.2023

Hamburg. LKW. 21.-22.4.2023. Frieden schaffen ohne Waffen. Seminar mit Sylvia Wetzel

Hamburg. LKW. 15.-16.9.2023. Sei immer froh. Aber wie? Buddhismus und Psychotherapie.

Buddhistisches Stadt-Zentrum Hamburg e. V. Liebe – Kraft – Weisheit.

Fr 19.30. Sa-So 10-17h. Bahrenfelder Straße 201 b. 22765 Hamburg.

www.buddhistisches-stadt-zentrum-hamburg.de

Hamburg. LKW. 21.-22.4.2023. Frieden schaffen ohne Waffen. Seminar mit Sylvia Wetzel

Wie und was können wir beitragen zum Frieden in der Welt? Auch schwierigen Zeiten mit vielen Krisen und Kriegen, sogar bei uns in Europa. Der Rat des Buddha ist: „Tu Gutes, meide das Böse und kläre deinen Geist“. Ohne Einsicht, Wohlwollen und Mitgefühl für uns und alle halten wir an Feindbildern fest und schaden auch ungewollt uns und anderen. Wie wir Herz und Geist klären und das Heilsame pflegen können, allein und mit anderen, in Arbeit und Freizeit, in Zivilgesellschaft und Politik erforschen wir in diesem Kurs mit Impulsvorträgen, Meditation und Austausch.

Hamburg. LKW. 23.4. 2023. Grüne Tara, Frei Frau. Übungstag für Frauen.

Wir erforschen, wie und die Praxis der Grünen Tara uns durch ihr kluges Handeln und ihre mitfühlende Weisheit bei der Klärung von Herz und Geist unterstützen kann.

Hamburg. LKW. 15.-16.9.2023. Sei immer froh. Aber wie? Buddhismus und Psychotherapie. Was hat Lebensfreude mit einem stabilen Ich zu tun? Wieviel Freude braucht der Mensch und wie man glücklich sein kann, wenn man es nicht ist. Der Vortrag stellt buddhistische Thesen und Übungen zum Thema Freude und dem Umgehen mit Leiden aus den Lehren der Schulung von Herz und Geist (tib. lojong) vor. Die Erfahrung von Freude in Alltag und Meditation fördert die Entwicklung von Selbstwirksamkeit und das gehört zu einem stabilen, belastungsfähigen und flexiblem Ichgefühl. Und das brauchen wir für ein konstruktives Umgehen mit dem Auf und Ab des Lebens.

Hamburg. LKW. 17.9. Grüne Tara, Frei Frau. Übungstag für Frauen.

Wir erforschen, wie und die Praxis der Grünen Tara uns durch ihr kluges Handeln und ihre mitfühlende Weisheit auf dem Weg der Freude unterstützen kann.