



**6 Tage Metta-Meditation
und Yoga mit Ingeborg Mösching
und Andrea Schartmann
10. – 16. Juli 2020**

**Seminarhaus Engl
Niederbayern**

6 Tage Metta-Meditation und Yoga

In diesen 6 Tagen kultivieren wir auf einfache und wirksame Weise die Metta-Meditation und entwickeln so inneres Gleichgewicht und nähren unsere besten Eigenschaften. Metta – Freundlichkeit, liebevolle Güte ist eine uns innewohnende Qualität. Durch das kontinuierliche Kultivieren dieser freundlichen, nicht wertenden und annehmenden inneren Haltung uns selbst und anderen gegenüber entwickeln sich Wertschätzung und Mitgefühl und nehmen Selbstverurteilung und Ängste ab. Die Metta-Meditation hilft uns, unser Herz zu öffnen und eine Verbundenheit mit dem Leben und allen Wesen zu erfahren.

Die Yogaübungen zweimal am Tag unterstützen uns darin ganz im Körper präsent zu sein und schaffen Raum und Weite.

Der Kurs ist sowohl für beginnende als auch für erfahrene Meditierende geeignet. Der Tagesablauf beinhaltet Sitz- und Gehmeditation, Vorträge, Gruppengespräche sowie angeleitete Yogaübungen. Schweigekurs.

Ingeborg Mösching, Dharmalehrerin, MBSR-Lehrerin und –Ausbildnerin, begann 1986 mit christlicher Zen-Meditation. Seit 1996 widmet sie sich der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrenden der Theravada und der tibetischen Mahayana-Tradition in Europa, Burma und den USA. Von Fred von Allmen geschult und autorisiert, lehrt sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditation. Als langjährige Krankenschwester pflegte sie Schwerkranke, Sterbende und Neugeborene. Seit 2007 unterrichtet sie MBSR und ist auch Dozentin am Europäischen Zentrum für Achtsamkeit in Freiburg i. Br.

www.ingeborgmoesching.ch und www.mbsr-biel.ch

Andrea Schartmann, Yogalehrerin, BDY/EYU wird diesen Kurs mit dem Unterrichten von tibetischem Heil-Yoga - Lu Jong- und regenerierenden Haltungen aus dem Iyengar Yoga begleiten und unterstützen.

Kosten für das Seminarhaus: laut Ausschreibung im Programm.

Kosten für die Lehrerinnen: Sie lehren gemäß ihrer buddhistischen Tradition auf Spendenbasis. Die Spenden können am Ende des Kurses anonym gegeben werden. Sie sind wesentlicher Bestandteil ihres Lebensunterhaltes.

Anmelden: Seminarhaus Engl, Engl 1, 84339 Unterdietfurt, Tel. 08728.616, info@seminarhaus-engl.de, www.seminarhaus-engl.de