

2016

Mittwochs 9.30 - 11.00 Uhr

einmal pro Monat **Sonntags** 11.00 - 13.00 Uhr

YobekaPlus / Böckhstr. 46 / Kreuzberg

Buddhas

HERZMEDITATION

Einführung mit Isolde Schwarz



Zeit für dein Herz:

- Dao Yin / Yin Yoga zu Vorbereitung der Sitzhaltung und Öffnung des Herzraumes
- Grundlagen der Meditation und der Liebenden Güte / Herzmeditation
- Tee-Ritual zum Abschluss, der Schritt zurück in den Alltag
- Anleitung und Begleitung der eigenen Übungspraxis insbesondere sonntags
- Sonntags für Einsteiger: Einführung in die Sitzhaltung nach Anmeldung um 10.30 Uhr

ISOLDE SCHWARZ Anmeldung: goldenflowers@aol.com oder 030 614 60 90

"Verweile, indem du eine Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringst, das erfüllt ist von Liebender Güte; ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung; auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweile, indem du die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringst, das von Liebender Güte erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen."

Aus der Lehrrede M 40 des Buddha, Mittlere Sammlung

Beitrag: Mittwoch 15.- € | Sonntag 25.- €