



„Den Buddhismus entdecken“

01. – 07. Okt. 2017 am Dach(stein) der Welt

Erkenntniswoche für Körper UND Geist

Würdest Du gerne mehr über Meditation & Buddhismus erfahren? Liebst Du die Berge? Suchst Du Ruhe & Entspannung an einem wunderbaren Kraftplatz?

Dann komm vom **1. – 7. Oktober 2017** zum **Meditations-Seminar: Den Buddhismus entdecken**

Beginn am Sonntagabend (Anreise ab 16 Uhr) mit dem gemeinsamen Abendessen, anschließend Begrüßung und Vorstellungsrunde

- **Wie meditiert man?** (Erdung, Atmung, Haltung)
- **Geschichtliches zum Buddhismus**
- **Warum meditiert man?**
- **Der Geist und sein Potential** (Bewusstsein, Geist, Seele, Emotionen)
- **Überblick buddhistische Philosophie und deren Anwendung im Alltag**
- **Das Prinzip von Ursache und Wirkung** (Karma)
- **Glücklich Leben – Friedlich Sterben** (Tod und Wiedergeburt)
- **Samsara und Nirvana** (Leiden und die Befreiung davon)
- **Entwicklung von Mitgefühl** (Bodhichitta, Wertearbeit)
- **Der Umgang mit Problemen** (Geistestraining, der Weg zum Glück)
- **Weisheit und der Unterschied zu Wissen (Ego, Leerheit, Kontemplation)**

Ende am Samstag nach dem Frühstück, individuelle Abreise.

Unser Tag beginnt mit einer Morgenmeditation und einer Unterrichtseinheit. Anschließend unternehmen wir eine Wanderung mit gemütlicher Hütteneinkehr. Der Tag endet mit einer zweiten Unterrichtseinheit und einem gemeinsamem Abendessen.



Tagsüber erleben wir die traumhafte Bergwelt der Dachstein-Tauern-Region bei gemütlichen Wanderungen, an stillen Kraftplätzen, genießen die Ausblicke auf Berggipfel oder die Ruhe an stillen Bergseen. . .

Es wird eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung, Entspannung, Bewegen in der Natur und Zeit für sich selbst.



Nicht Religion ist das Thema, sondern ein verbesserter Umgang mit Deinen Herausforderungen, Gewohnheiten, Glaubensätzen, emotionalen und geistigen Beschränkungen im Alltag.

Im Gesamtpreis von 938,- € sind enthalten:

- Die Seminargebühr und 6 Übernachtungen im EZ oder DZ inkl. Frühstück & vegetarischem Abendessen im Biohotel Herold in Ramsau am Dachstein (<http://www.herold-ramsau.com>)
- alle geführten leichten Wanderungen (3 – 4 Std. je nach Witterung/Wetter)
- die Dachstein-Tauern-Sommercard mit vielen Inklusiv-Leistungen!
- Optional können als Zusatzleistungen ganzheitliche Massagen oder energetische Behandlungen gebucht werden.

Weitere Infos und Anmeldung unter auszeit@kirchlechner.de
Oder telefonisch unter 0043 / 664 / 79 33 089

Seminarleiter: Klaus Kirchlechner – Bergwanderführer - buddhistischer Meditationslehrer - inzwischen erfahrener Auszeit-Coach

(Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen, max. 12 Personen
Anmeldeschluß: 31.07.2017)

