



„Taiji meets Buddhismus“ 02. – 08. April 2018 in Bad Dürrenberg



Bewegte Erkenntniswoche für KÖRPER und GEIST

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



Würdest Du gerne eine „Meditation in Bewegung“ erlernen und etwas über buddhistische Lebensweisheiten erfahren? Suchst Du Ruhe & Entspannung an einem wunderbaren Kraftplatz inmitten herrlicher Bergkulisse?

Dann komm vom **02. bis 08. April 2018** zum **Meditations-Seminar: „Taiji meets Buddhismus“** ins kraftvolle *****Hotel Kranzbichlhof** in Bad Dürrenberg bei Hallein / Salzburg (Anreise ab 16:00 Uhr)

Beginn am Ostermontag mit dem gemeinsamen Abendessen. Anschließend Begrüßung und Vorstellungsrunde.

- Unsere Tage beginnen jeweils um 7:00 Uhr mit einer Achtsamkeitsmeditation.

- Anschließend frühstücken wir

- Um 9:00 Uhr: 5x eine Morgeneinheit mit jeweils 3 Std. Taiji Quan (erlernen der 16er-Kurzform Yangstil).

- Nachmittags oder bei schönem Wetter auch abends: 5x 2 Std. einen Impulsvortrag über buddhistische Sichtweisen, um Deinen Alltag zukünftig bewusster und achtsamer meistern zu können mit folgenden Themen:

- **Wie und warum meditiert man?**
- **Unser Geist und sein Potential** (Bewusstsein, Geist, Seele, Emotionen)
- **Überblick über buddhistische Philosophie und deren Anwendung im Alltag**
- **Das Prinzip von Ursache und Wirkung** (Karma) im Zusammenhang mit dem Thema **Glücklich Leben – Friedlich Sterben** (Der Sterbeprozess, Tod und Wiedergeburt)
- **Samsara und Nirvana** (Leiden und die Befreiung von Schuld) und warum ist die **Entwicklung von Mitgefühl** (Bodhichitta, Wertearbeit) so wichtig für den inneren Frieden.
- **Umgang mit Problemen durch Weisheit** (Geiststraining zum besseren Umgang mit Deinem Ego)

Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer eine Std. individuelle Auszeitberatung zu einem persönlichem Thema.

Optional können an zwei Nachmittagen energetische **Massagen** bei Kirsten gebucht werden.

Die Nachmittage stehen ansonsten zur freien Verfügung: Wanderungen in der traumhaften Umgebung des Hotels. Verweilen an stillen Kraftplätzen, ein Ausflug in die Salzwelten und die Keltensiedlung – es gibt viel zu entdecken. Wir beenden das Seminar am Sonntag nach dem gemeinsamen Frühstück.

Alles in allem wird es eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung, Entspannung, Bewegen in der Natur und Zeit für sich selbst. **Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.**

Die Seminargebühr beträgt 490,- € und wird bei Anmeldung fällig.

Bei Anmeldung bis 31.01.2018 gewähre ich einen **Frühbucherrabatt von 40,- €**

Die Hotelkosten inkl. Vollpension betragen im DZ zur Einzelnutzung 672,- € oder im DZ p.P. 546,- € und sind bei Abreise direkt im Hotel zu bezahlen. Es gelten die Stornobedingungen des Hotels.

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

Seminarleiter: Klaus Kirchlechner

Taiji Kursleiter - buddhistischer Meditationslehrer - Auszeit-Coach

(Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen, max. 8 Personen
Anmeldeschluß: 28.02.2018)

