Vipassana

Die Dinge so sehen wie sie sind

Dharma – Meditation – Yoga – Mantrachanting

mit Alexandra Trustaedt

Samstag, 07.11.26, 9:00 – 15:00 Uhr
in Wolfegg-Wassers, Altdorfstr. 17, DG
Yogapraxis Elisabeth Staudt-Schmölzer

Vipassana bedeutet klares Sehen und Einsicht.
Die Achtsamkeit auf Gefühle führt in einen Läuterungs- und Einsichtsprozess, wodurch sich körperliche und geistige Blockaden auflösen können.
Durch eigenes erkanntes Erleben erlangen wir einen Bewusstseinszustand, der von Mitgefühl, Verständnis, Liebe und Weisheit geprägt ist.
Samatha und Vipassana – Ruhe und Einsicht - stehen in Zusammenhang.
Denn nur ein zur Ruhe gekommener Geist sieht die Dinge klar.

- Mantrachanting und meditatives Yoga werden unsere reinen, transformierenden Kräfte erwecken.
- Stille- und angeleitete Meditationen werden uns Wege in meditative Einsichten und Freude zeigen.
- Die Vermittlung der Lehre wird uns inspirieren im Herzen anzukommen und unseren Lebensweg gelassen und freudvoll zu gestalten.
- Dana (Herzensgabe) für Alexandra, Praxis und Raumnutzung
- Anmeldung per E-Mail: Kurstagvipassana@gmx.de



Wichtiger Hinweis zur Parkplatzsituation:
"Da wir mit Parkplätzen begrenzt sind, möchte ich euch bitten, auf dem kostenlosen Parkplatz in der Fischergasse 29 in 88364 Wolfegg zu parken. Die Naviadresse lautet: "Gaststätte Fischerhaus Wolfegg". Vielen Dank!"



Alexandra Trustaedt
Entspannungstrainerin
Dharmalehrerin
Weitere Info:
https://www.entspannungsinsel-ulm.de/