



# Praxis für bewusstes Sein

## ॐ Die Praxis der Achtsamkeit im Alltag ॐ

Meditation und Achtsamkeit richten den Scheinwerfer auf uns selbst und die Funktionsweise unseres Geistes. Es sind wichtige Elemente auf dem Weg zur inneren Ausgeglichenheit und zur Selbsterkenntnis.

### Kursziel

Kennenlernen und Üben grundlegender Meditationspraxis und Möglichkeiten der Umsetzung im Alltagsleben

### Kurs-Inhalt

- Die vier edlen Wahrheiten des Buddha
- Beobachtung von Geist und Atmung
- Die fünf Daseinsgruppen
- Umgang mit zerstreuten und angenehmen Geisteszuständen
- Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude
- Die fünf Arten von Begierden
- Der achtfache Pfad