



Achtsamkeitswochenende im Gesundheitshaus

17. und 18. Juni 2017



Mit freundlicher Unterstützung von:
Thailändische Buddhisten e.V.
Dhammanikhom Vipassana-Meditationszentrum e.V.

Achtsamkeitswochenende im Gesundheitshaus

Wir laden Sie herzlich ein, die Achtsamkeitsmeditation für sich zu entdecken und mit uns in entspannter Atmosphäre erste praktische Erfahrungen zu sammeln.

Anhand einfacher und strukturierter Übungen lernen wir, mehr Achtsamkeit auf Körper, Gefühle, Geist und Geistobjekte zu legen.

An diesem Wochenende haben wir die Gelegenheit, mehr über die Meditation zu erfahren, gemeinsam zu praktizieren sowie Fragen zu stellen.

Das Achtsamkeitswochenende ist sowohl für Anfänger als auch Personen, die bereits an unseren Meditationsabenden bzw. -kursen teilgenommen haben, geeignet.

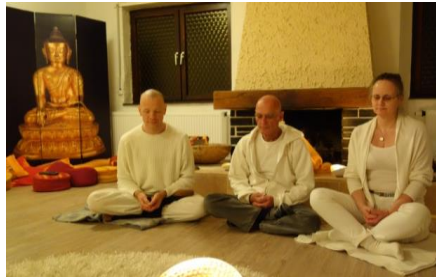
Es ist notwendig, sich für das Achtsamkeitswochenende anzumelden.

Was muss man mitbringen?

Es wird empfohlen, bequeme, lockere Kleidung zu tragen (bevorzugt weiße oder helle Farbe).

Außerdem sollten ein Sitzkissen und eine Decke oder Yoga-/Isomatte als Unterlage sowie ein Digitaltimer mitgebracht werden.

Kaffee, Tee und Wasser sind vorhanden.



Samstag, 17. Juni 2017

Ab 8.30 Uhr

Anreise und Zusammenkommen im Gesundheitshaus

9.00–11.30 Uhr

Meditation

(Individuelle Praxis im Schweigen gemäß den jeweiligen Übungen; Anfänger erhalten eine Einführung in die buddhistische Philosophie und die Umsetzung in die Meditationspraxis, Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen und Reports mit Samaneri Silavaddhani.)

11.30–12.30 Uhr

Mittagspause

(Wir gestalten unser Mittagessen gemeinsam. Eine kleine Speise für alle kann mitgebracht werden. Bitte mit Andrea Jagdt absprechen.)

12.30–17.00 Uhr

Meditation

17.00–18.00 Uhr

Vortrag, Fragen und Antworten

Sonntag, 18. Juni 2017

Ab 8.30 Uhr

Anreise und Zusammenkommen im Gesundheitshaus

9.00–11.30 Uhr

Meditation

11.30–12.30 Uhr

Mittagspause

12.30–14.00 Uhr

Abschlussrunde, Fragen und Antworten

Lehrerin

Ehrwürdige Samaneri Silavaddhani

Samaneri Silavaddhani beschäftigt sich seit 1997 mit dem Buddhismus. Seit 2006 praktiziert sie Vipassana. Anfang 2010 wurde sie in Thailand zur Maechee ordiniert mit dem Ehrwürdigen Phra Ajarn Tong Sirimangalo als Mentor, im Juni 2012 folgte in Sri Lanka die Ordination zur Samaneri (Novizin).

Seit 2009 praktizierte sie regelmäßig im Wat Phradhatu Sri Chomtong Voravihara und wurde von Khun Thanat und Khun Kathryn Chindaporn angeleitet sowie als Meditationslehrerin trainiert.

Im Oktober 2014 wurde sie vom Höchsten Ehrwürdigen Phra Prom Mongkol Vi (Ehrwürdiger Phra Ajarn Tong Sirimangalo) als Meditationslehrerin autorisiert. Im Mai 2014 erhielt sie eine Ehrung für „buddhistische Wohltäter“ auf regionaler Ebene der Provinz Chiang Mai.

Seit April 2010 lebte sie in einem thailändischen Tempel in der Nähe von Frankfurt am Main und im Sommer 2015 wurde sie vom Ehrwürdigen Phra Ajarn Tong Sirimangalo damit betraut, ein weiteres Vipassana-Meditationszentrum in Deutschland aufzubauen und zu leiten.



Organisation und Anmeldung

Andrea Jagdt

ist ganzheitlich praktizierende Zahnärztin in Gau-Odernheim. Sie verbindet schulmedizinische und naturheilkundliche Therapien. Seit 2003 praktiziert sie Vipassana-Meditation. Ihre Lehrer sind der Höchste Ehrw. Phra Prom Mongkol Vi (Phra Ajarn Tong Sirimangalo) aus Chomtong, Thailand, der Ehrw. Phrakhrubhavanabidhan (Ehrw. Phra Ajarn Ofer Thiracitto) aus Israel und Khun Thanat aus Chomtong, Thailand. Seit 2010 unterstützt Andrea Jagdt das ganzheitliche Therapienetzwerk von Dr. Albrecht im Gesundheitshaus in Udenheim. Ein wertvoller Bestandteil darin ist die Organisation und Mitgestaltung der regelmäßigen Meditations- und Vortragsabende. Im Juni 2015 erhielt Andrea Jagdt eine Ehrung für „buddhistische Wohltäter“ auf regionaler Ebene der Provinz Chiang Mai in Thailand.



www.jagdt.de

Was ist Vipassana?

Vipassana bedeutet intuitives, tiefgründiges Verstehen oder klares, wahrheitsgemäßes Sehen der wahren Natur von körperlichen und geistigen Phänomenen.

Man trainiert den Geist und übt sich darin, mehr und mehr ins Hier und Jetzt zu kommen und im gegenwärtigen Moment zu sein. Es bedeutet, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind.

Häufig wird Vipassana auch mit Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation übersetzt. Weitere Hintergrundinformationen zur Traditionslinie und zur hier unterrichteten Methode unter:

www.vipassana-dhammanikhom.de.

Wer kann teilnehmen?

Alle Interessentinnen und Interessenten, ob mit oder ohne Meditationserfahrung, sind herzlich eingeladen. Um Vipassana zu praktizieren, ist keine konfessionelle Bindung notwendig. Die Entfaltung von Achtsamkeit und das Gewinnen von Erkenntnissen aus dem eigenen Erleben sind unabhängig von Alter, Religion oder Weltanschauung.

Haftungsausschluss

Der/Die Meditationslehrer/-in und die Organisatoren übernehmen keine Haftung, insofern es sich nicht um Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit oder Verletzung von Körper, Gesundheit oder Leben handelt. Die Teilnahme erfolgt immer auf eigene Verantwortung.

Die angebotenen Kurse sind keine therapeutischen Veranstaltungen und ersetzen keine professionelle Betreuung psychisch und physisch Erkrankter. Bei schwerwiegenden körperlichen oder geistigen Erkrankungen ist das Einverständnis des Arztes oder Therapeuten notwendig.

Für persönliche Gegenstände und Wertsachen kann nicht gehaftet werden.

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme an den Praxis- und Lehrangeboten ist gemäß der buddhistischen Tradition des „Dana“ (= Großzügigkeit, Gebefreudigkeit) kostenfrei. Es werden keine Gebühren für die Lehre, Räumlichkeiten und Verpflegung erhoben und keine Spendenempfehlungen ausgesprochen. Die Lehre soll der alten Regel folgend unabhängig vom finanziellen Hintergrund für jeden frei verfügbar sein.

Alle laufenden und anfallenden Kosten (dies beinhaltet auch Reisekosten und Versorgung der Mönche und Nonnen mit Bedarfsgegenständen und Kosten zum Lebensunterhalt) werden ausschließlich durch freiwillige Spenden getragen. Personen, die den Nutzen der Meditationspraxis erfahren haben und die Angebote für die Zukunft aufrechterhalten möchten, können gemäß dem eigenen Wunsch und der eigenen Möglichkeit eine Spende geben. Die Kurse, Veranstaltungen und Angebote sind somit ein Geschenk anderer Meditierender, vorheriger Teilnehmer und allgemeiner Unterstützer.

Anmeldung

Andrea Jagdt

Telefon: 0177 7170466

E-Mail: andrea.jagdt@jagdt.de

Veranstaltungsort

Gesundheitshaus Udenheim

Sackgasse 8

55278 Udenheim

www.gesundheitshaus-udenheim.de