

Osterseminar

Das Licht der Freiheit

Samstag, 8. bis Montag, 10. April 2023



„Du kannst mit allem umgehen, das auftaucht. Nähre Dich selbst, ehre Dich selbst, respektiere Dich selbst – nicht in Worten oder Ideen, sondern in Deinem Wesen, hier und jetzt“.
(aus *“Gesture of Great Love”* von Tarthang Tulku)

Der Weg zur Freiheit führt über tiefes Verstehen. Wachsende Erkenntnis darüber, wie unser Geist funktioniert, wie stumme Bewertungen und Urteile, Emotionalität und Reaktivität unsere Wahrnehmung der Welt verzerren und Konflikt erzeugen, wie das Festhalten an Selbstbildern uns limitiert und uns in ein Korsett stereotyper Verhaltensweisen zwingt, eröffnet uns die Möglichkeit, einen angenehmeren, leichteren Weg des Seins zu wählen. Im Zentrum dieses freudigeren Seins erwartet uns Licht und ein erwachendes Herz. Wir erkennen, dass es nicht die äußere Welt ist, die uns Glück und Erfüllung schenkt, sondern eine gelebte Seinsweise, die mit unseren tiefsten menschlichen Werten in Übereinstimmung ist. Wir sind die Schöpfer*innen unserer eigenen Erfahrung.

Unsere Praxis besteht aus einfachen, größtenteils ruhigen Bewegungsübungen, mit denen wir die Energie des Fühlens anregen und uns in die Stille inneren Erlebens sinken lassen. Hier kultivieren wir die Kunst des Sehens, die uns ermöglicht, unsere eigenen Bewegungen im Leben klarer zu sehen und die Bereitschaft zur Hingabe an die Stimme unseres eigenen Lebens.

Dieses Seminar ist ein Ergebnis meiner eigenen Studien mit Kum Nye und dem Buch von Tarthang Tulku „Gesture of Great Love“.

Ort: Verein für essentielle Gestaltarbeit, Lehenerstraße 33, Hinterhaus, 79106 Freiburg

Zeiten: täglich 10 bis 18 Uhr

Seminargebühr: € 300.- , ermäßigt 220.-

Verbindl. Anmeldung bis 15. März 2023: info@freiburg-kumnye.de oder +49 176 72131 439

Bitte komm zehn Minuten früher und bring bequeme Kleidung und etwas zum Schreiben mit. Mittagspause ca. 13 bis 14.30 Uhr.