

Im Selbst verweilen  
Meditation und Selbsterfahrung  
Leipzig, 26. bis 29. Dezember 2024



*„Dein Gewahrsein ist von Natur aus wissend, klar und leuchtend brilliant“.  
(Padmasambhava, 8.Jh.n.C.)*

Menschliches Wachstum findet statt im Spannungsfeld zwischen limitierenden Aspekten unserer Konditionierung und dem Drang zu Form, in der sich unser Potenzial manifestieren kann. In diesem Seminar untersuchen wir zum einen die Strukturen unserer Konditionierung und wie wir sie entspannen können, zum anderen kontemplieren wir die intrinsischen positiven Qualitäten des Selbst und tauchen in das stille Erleben der Gefühle ein, die sie in uns erwecken. Im Selbst zu verweilen, heißt frei zu sein von der rastlosen Anstrengung des Egos, die dem Glauben entspringt, immerzu etwas erreichen zu müssen. Indem wir lernen abzulassen von Anhaften und Ablehnen, werden wir empfänglich für *Sein*. Unsere Ängste beginnen sich aufzulösen und wir können uns den dem *Sein* innewohnenden Qualitäten, wie Freude, Liebe, Mitgefühl und Gleichmut mehr und mehr öffnen und uns von ihnen leiten lassen.

Dieses Seminar umfasst theoretische Grundlagen, Selbsterfahrung auf der Basis von Gestalttherapie und Telearbeit (Inner Family System), Meditation und die Praxis des tibetischen Heilyogas Kum Nye. Bitte bring bequeme Kleidung mit und sei 10 Minuten früher da.

Leitung: Richard Alf, HP Psychotherapie, Kum Nye Lehrer

Zeiten: täglich 9 bis 14 Uhr mit einer ca. halbstündigen Pause

Ort: Praxis Gilbert Then, Querstraße 29

Seminargebühr: € 300, für gültige Anmeldung zu überweisen an:

Richard Alf, Sparkasse Freiburg, IBAN DE76 6805 0101 0001 7926 92

Anmeldung und Rückfragen bis 30. November 2024 bei Theresa:

[theresa.grading@yahoo.de](mailto:theresa.grading@yahoo.de)