

# Im Herzen ein Zuhause finden

## *Metta-Meditation*

*Kurs an 3 Wochenenden in 2019*

*mit*

*Angelika Baur*



## *Kursbeschreibung*

An diesen drei Wochenenden widmen wir uns der Entfaltung unseres Herzens mit der über Jahrtausende erprobten buddhistischen Metta-Meditation. Wir nähren unser Herz durch das kontinuierliche Sprechen von Herzenswünschen an uns selbst und sorgen so gut für uns und andere. Durch unsere Fähigkeit zu fühlen gehen wir in Kontakt – mit uns selbst und anderen. Die Übung von Mitgefühl unterstützt uns in herausfordernden Zeiten und stärkt unser Vertrauen. Mit einem Blick auf unsere Schattenseiten erlauben wir uns mit allem, was in uns steckt in Frieden zu kommen und es so anzunehmen, wie es ist. Wir kultivieren heilsame Herzensqualitäten, die leicht auch im Alltag weiter geübt werden können. Zu diesem Kurs sind Einsteiger und erfahrene Meditierende willkommen.

## *Themen und Termine*

### **1. Mit Metta unsere Herzensenergie ins Fließen bringen**

Wohlwollen stärken und Liebe für uns selbst spüren

⇒ Wir entdecken, welche Herzensqualitäten in uns stecken!



**30. und 31. März 2019**

### **2. Unser mitfühlendes Herz erleben**

Mitgefühl für uns, unser inneres Kind und andere

⇒ Wir stärken das Vertrauen in uns selbst und spüren unsere Verbundenheit!



**7. und 8. September 2019**

### **3. Mit Metta Heil und Ganz werden**

Integration unserer ungeliebten Seiten - das Umarmen unserer Unvollkommenheit

⇒ Wir lernen uns zu lieben, so wie wir sind!



**9. und 10. November 2019**

## *Methoden*

Meditationsanleitungen und die gemeinsame Praxis der Herzmeditation bilden den Kern des Kurses, begleitet von Vorträgen, geführten Meditationen, Übungen und einem Austausch der Erfahrungen.

Es gibt Anregungen für die Integration der Herzensübung in den Alltag und Übungsaufgaben für die Praxis zuhause. Eine gegenseitige Unterstützung der Teilnehmer/innen untereinander erfolgt durch eine Reflexion der eigenen Praxis per Telefon zwischen den Terminen.

## *Ort, Termine und Zeiten*

Akkadeus . Prinzregentenstraße 7 . 10717 Berlin-Schöneberg

1. 30. und 31. März 2019
2. 07. und 08. September 2019
3. 09. und 10. November 2019                   => jeweils Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr

## *Kosten und Anmeldung*

Die Kosten für den gesamten Kurs betragen 520 € (437,- € + 83,- € MwSt.).

Darin enthalten sind die Unterlagen und eine Verpflegung mit Getränken und Snacks während der Pausen. Die Zahlung kann einmalig oder auf zwei Raten (März und September) erfolgen.

Es gibt einige Plätze zu reduzierten Kosten, bitte nachfragen.

Es besteht die Möglichkeit die Wochenenden auch einzeln zu belegen. Die Kosten pro Wochenende betragen 195 €.

Anmeldung bitte auf meiner Internetseite [www.angelika-baur-consulting.de](http://www.angelika-baur-consulting.de) oder per email an [baur@angelika-baur-consulting.de](mailto:baur@angelika-baur-consulting.de)

## *Unterlagen und Zertifikat*

Nach jedem Termin werden die entsprechenden Unterlagen zum Thema zur Verfügung gestellt.

Für die Teilnahme an dem insgesamt 36 Stunden umfassenden Metta-Kurs wird ein Zertifikat mit Inhalten und Dauer ausgestellt.



Seit 2002 praktiziere ich Metta- und Achtsamkeitsmeditation. Von Marie Mannschatz wurde ich 2015 als Meditationslehrerin autorisiert.

Gemeinsam sind wir Autorinnen des Buches „Buddhas Herzmeditation – Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe und Mitgefühl“, Taschenbuch, Droemer Knauer, 2018

[www.herz-meditation.de](http://www.herz-meditation.de)

