



## Metta-Vortragsreihe

mit Angelika Baur

**jeweils Mittwochs von 18 bis 20 Uhr**

im Akkadeus Prinzregentenstr. 7 10717 Berlin



### Ablauf

- 30 Minuten angeleitete Meditation
- Vortrag
- gemeinsames Gespräch



### Kosten und Anmeldung

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Ich freue mich über eine freiwillige Spende (Dana).



**Angelika Baur** ist Meditationslehrerin und zusammen mit Marie Mannschatz Autorin des Buches „Buddhas Herzmeditation – Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe und Mitgefühl“. [www.herz-meditation.de](http://www.herz-meditation.de)



### Metta, die buddhistische Herzenspraxis

Mittwoch, 5. Dezember 2018



### Mitgefühl und Weisheit

Mittwoch, 9. Januar 2019



### Freude einladen & genießen

Mittwoch, 6. Februar 2019



### Die Kraft der Vergebung

Mittwoch, 6. März 2019



### Die Wurzeln unseres inneren Leidens erkennen und umwandeln

Mittwoch, 3. April 2019



### Herz und Geist erforschen

Mittwoch, 8. Mai 2019



### Die vier heilsamen Herzenszustände

Mittwoch, 5. Juni 2019