



WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 26

USCHI STEHMANN: NATUR, MEDITATION UND DHARMA

Dienstag, 16. – Sonntag, 21. Mai - 5 Tage

KB € 180 (120/60) + UB

Übungen und Wanderungen in der Natur, Meditation der Achtsamkeit, Perioden des Schweigens und Verbindung mit den Naturelementen. Zu allen Zeiten zogen sich Menschen in die Stille der Natur zurück, um wichtigen Fragen des Lebens nachzugehen. Während dieses Kurses wollen wir einen Teil dieser Tradition wieder aufleben lassen, indem wir uns bewusst, achtsam und direkt in den Kontakt mit der Natur begeben. Durch die Verbindung mit den ursprünglichen Elementen erfahren wir innere Stille, Frieden und Verbundenheit. Unsere inneren spirituellen Kräfte wie Mitgefühl, Weisheit, Erkenntnis, Vertrauen und Energie können sich entfalten und gestärkt werden.

Die Tage beinhalten, je nach Wetterbedingungen, Übungen und Wanderungen in der freien Natur, stille Meditation der Achtsamkeit mit Anleitung und Übungen mit den Elementen. Ausgedehnte Perioden des Schweigens und das Erleben von Gemeinschaft am Lagerfeuer vertiefen unsere Erfahrungen.



Uschi ist Dipl. Pädagogin und hat viele Jahre als Atemlehrerin gearbeitet und Natur- und Wildnisretreats geleitet. In den 90er Jahren wurde sie von Christopher Titmuss zur Meditations- und Dharmalehrerin ausgebildet. Wichtige Impulse zum Dharma Studium erhält sie auch von Vimalo Kulbarz. Ihre Art zu lehren ist liebevoll und lebensnah, humorvoll und kreativ. Sie lebt mit ihrem Mann in Paderborn und verbringt die Sommer in der nördlichen Wildnis Kanadas