



WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 54

KAREN KOLD WAGNER: VERTRAUEN UND WEISHEIT VIPASSANA MEDITATIONSKURS UND YOGA

Montag, 13. - Sonntag 19. November – 6 Tage
KB € 214 (142/72, Ermäßigung möglich) + UB + Spende

Info: www.yoga-amklosterberg.de

Kurs mit edlem Schweigen. Vertrauen und Weisheit sind notwendige Faktoren um Fortschritte auf dem Weg zur inneren Freiheit zu erlangen. Man braucht etwas Vertrauen um sich auf die Praxis einzulassen, dann wird sich mit der Zeit und Übung Weisheit entfalten. Direktes Beobachten von körperlichen und geistigen Vorgängen führen zur Einsicht in die Wirklichkeit, eben zur Weisheit. Bewährte Meditationsmethoden werden erklärt und geübt und in persönlichen Gesprächen individuell angepasst. Vorträge aus der Lehre Buddhas, Fragezeiten und leichte Körperübungen aus dem Yoga sind weitere Inhalte.



Karen, geb. 1950 in Dänemark, Mutter zweier erwachsener Kinder, Yogalehrerin BDY/EYU, bietet Aus- und Weiterbildung für YogalehrerInnen an, unterrichtet Yoga und Meditation in eigener Schule und in anderen Einrichtungen. Seit 1988 ist sie Schülerin der Ehrw. Ayya Khema, die sie zum Lehren autorisierte. Ihr jetziger Lehrer ist Bhante Sujiva, von dem sie die Lehrbefugnis erhalten hat.