



WALDHAUS AM LAACHER SEE

2017

Kurs 59

**Anna Karolina Brychcy
Freudvolles Fest -
Entspannt Weihnachten genießen**

**Kurs 59 22. – 25. Dezember – 3 Tage
KB € 142 (106/36) + UB + Spende**

Gemeinsam meditieren, Natur genießen, zur Ruhe kommen und das Fest mit (neuen) Ritualen gestalten. Ein Teil des Kurses besteht darin, gemeinsam zu kochen und mitzuhelfen. Schweigezeiten wechseln sich ab mit Vorträgen, Gesprächen und Musik. Ein besonderes Highlight wird unser Samstagabend sein, an dem uns eine Kirtan Band live beim Singen begleiten wird.

Freitag 22.12.17

Ankommen, Kennenlernen, Ausrichten und durch Körperachtsamkeit zur Ruhe kommen

Samstag 23.12.17

Durch Geistesachtsamkeit Freude im Alltäglichen und der Natur entdecken, am Lagerfeuer und beim Kirtan Singen Freude teilen

Sonntag 24.12.17

Am See das Neue und Helle begrüßen, Weihnachtsbrunch genießen, gemeinsam kochen und Heiligabend feiern

Montag 25.12.17

Kraft tanken für den Alltag, Ausrichten und die gemeinsame Zeit nach dem Mittagessen ausklingen lassen



Anna Karolina Brychcy ist Psychologin, Coach und Achtsamkeitstrainerin. Sie praktiziert seit 2004 Zen und Vipassana Meditation in unterschiedlichen Traditionen..

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1 56645 Nickenich
Tel.: 0 26 36 - 3344 Fax: 0 26 36 - 22 59 Mail• budwest@t-online.de

www.buddhismus-im-westen.de