

Klarheit durch Loslassen

Wochenend-Retreat in Hamburg

mit Gerald Blomeyer



Zukunft ist immer weniger planbar. Unter Zeitdruck und Stressjagen widersprüchliche Gedanken und Gefühle durch unseren Kopf. Mit Meditation und Achtsamkeit lernen wir, im gegenwärtigen Moment präsent, vollkommen offen und entspannt zu sein. Es ist kein Akt des Erlangens, sondern ein Prozess des Loslassens und sich Einlassens.

Wir üben dazu vier Arten der Meditation: Atem- (Shamatha), Einsichts- (Vipassana), Nicht-Meditation (Gewahrsein) sowie Mitgefühl. Jede trägt dazu bei, dass wir unsere wahre Natur, die Stille, das Bewusstsein, das immer da, immer heil und wissend ist, direkt erleben. Das ist die Quelle des Vertrauens und aller Heilung.

Die Meditationen regen an, im täglichen Leben direkt auf das „Selbst“ zuzugreifen. Wir lernen, die Teile der Psyche, die sich entfremdet, ängstlich oder verletzt fühlen, zu entlasten und heißen sie mit Respekt und Mitgefühl willkommen. Das hilft, die Teile von uns, die sich verletzt und überfordert fühlen, auszugleichen.

Meditation beginnt mit Mitgefühl uns selbst. Das ermöglicht uns, offener und sensibler mit uns und Anderen zu sein, also neugieriger, wertschätzend und weniger wertend. Das baut Stress ab und steigert das Wohlbefinden.

Der Kurs bietet Inhalte der buddhistischen Weltsicht, aktuelle Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie sowie Übungen, Meditationen, Diskussion und Yoga.



Gerald Blomeyer:

Vor 30 Jahren habe ich mit buddhistischer Meditation begonnen und mich in Philosophie und Praxis des tibetischen Buddhismus vertieft. Acht Jahre lang lebte ich in Indien und Nepal, um bei großen Meistern Buddhismus zu studieren und beim NGO Alice Project School in Sarnath zu helfen. Zwei Jahre lang unterrichtete ich, auf Einladung des buddhistischen Meditationszentrums in Pokhara (FPMT.org), täglich Menschen aus aller Welt in Meditation und in Wochenendkursen in die Grundlagen des Buddhismus.

Beruflich lehrte ich zehn Jahre lang an Universitäten und leitete 17 Jahre lang meine eigene PR-Agentur. Heute unterrichte ich Meditation und Reiki privat und in Firmen.

Meditations- und Übungswochenende

Am 26.-27. Januar 2019

Samstag 9.00 – 18.00 Uhr

Sonntag 9.00 – 17.00 Uhr

Kosten

pro Person betragen 220 Euro

Der Betrag schließt vegetarische Mittagessen und Imbisse, Mineralwasser, Tee und Kaffee ein.
Bitte bei Kursbeginn bezahlen.

Ort

Yoga im Hof
Beethovenstraße 42
22083 Hamburg

Bitte mitbringen

Notizbuch, Stift, bequeme Kleidung und Socken

Anmeldung

bis zum 21. Januar 2019 bei
Andrea Montua, Telefon 0179 / 3902852
Mail: a.montua@web.de

Infos

www.blomeyer.berlin

12 Meditationen

www.blomeyer.berlin/2018/06/06/zeit-fuer-mich/

Podcasts

www.blomeyer.berlin/podcasts

www.insighttimer.com/GeraldBlomeyer