

## **Achtsamkeit des Herzens**

Für Praktizierende, die mit den Methoden der Achtsamkeit bereits vertraut sind!

Wir wenden uns an diesem Wochenende den Herzqualitäten zu, die in der Achtsamkeitspraxis eine große Bedeutung für die Transformation haben!

Solche Qualitäten sind: Frieden, Freundlichkeit, Verbundenheit, Mitgefühl, liebende Güte, Dankbarkeit, Erfüllung...

Zunehmende Bedeutung erfährt in diesem Kontext die Kultivierung von Selbst-mitgefühl und allem, was dazu gehört, da die Transformation oft wesentlich auch von der anezogenen Härte uns selbst gegenüber behindert wird.

Wir werden die buddh. Praxis der inneren Kultivierung, sowie Übungen aus dem Yoga, der Ressourcenmeditation, und dem dialogischen Erforschen anwenden, um die Herzqualitäten anzuregen, zu vertiefen, zu festigen – je nach Bedarf.

**Ort:** Haus Castelfeder, Montan – Anmeldung bei mir bis 15. Mai

**Termin:** Freitag, 24. Aug. 10 Uhr – Sonntag, 26. Aug. 13 Uhr

**Beitrag Kurs:** 180 € + Raummietebeitrag falls berechnet wird, kommt auf Teilnehmerzahl an

**Unterkunft/Verpflegung:** [www.haus-castelfeder.com](http://www.haus-castelfeder.com) im August werden 3 € mehr pro Tag berechnet, aber ist immer noch sehr günstig

**Leitung:** Martina Gallmetzer [www.lebens-art.it](http://www.lebens-art.it)

**Veranstalter:** Zentrum Tau [www.zentrum-tau.it](http://www.zentrum-tau.it)