

Entdecke die Brahma Viharas

Willkommen zu einem tiefgreifenden Meditationskurs, der die Kraft der Brahma Viharas erkundet. Die Brahma Viharas - Freundlichkeit (Metta), Mitgefühl (Karuna), Mitfreude (Mudita) und Gleichmut (Upekkha) - bilden das Fundament für ein erfülltes und harmonisches Leben.

In diesem Kurs werden wir jeden Donnerstag eine Reise durch diese edlen Qualitäten antreten, um ihre Bedeutung zu erforschen und praktische Meditationstechniken zu erlernen. Jede Sitzung bietet Raum für einen kurzen Vortrag, geführte Meditationen und Diskussionen, die dir helfen werden, diese Qualitäten in deinem täglichen Leben zu erfahren und mit ihnen zu wachsen.

Die regelmäßige Praxis der Brahma Viharas kann eine tiefe Transformation bewirken, indem sie das Bewusstsein für uns selbst und andere erweitert. Sie fördern die Kultivierung einer wohlwollenden Haltung, die nicht nur das eigene Wohlbefinden steigert, sondern auch ein Gefühl von Verbundenheit und Harmonie in der Gemeinschaft schafft.

Erlebe die Transformation deines Geistes und deines Herzens, während du die Brahma Viharas erkundest und ihre heilende Wirkung auf dich selbst und dein Umfeld erlebst.

Kursdaten:

- **Start am 25. April 2024**, fortlaufender Kurs
- Theorie & angeleitete Meditationen
- Dieser Kurs ist für Anfänger und erfahrene Meditierende geeignet
- Jeden **Donnerstag von 18.00 -19.00 Uhr**
- Ort: Studio **Yoga am See**, Hauptstrasse 175, CH-8272 Ermatingen
- **Preis:** Freiwillige Spende (Dana)

Über Thomas Kaiser (Kursleiter):

Zertifizierter Meditationslehrer (Ausbildung bei Tara Brach und Jack Kornfield). Studium der buddhistischen Lehre und langjährige Meditationspraxis in Zen und Vipassana. Regelmässige, auch längere Meditationsretreats zur Vertiefung der eigenen Praxis. Thomas ist Schüler von Marcel Geisser Roshi (Zen-Meister in der Rinzaï Zen - Tradition).



Anmeldung und Infos: tom_kaiser@outlook.com, +41 78 844 63 95