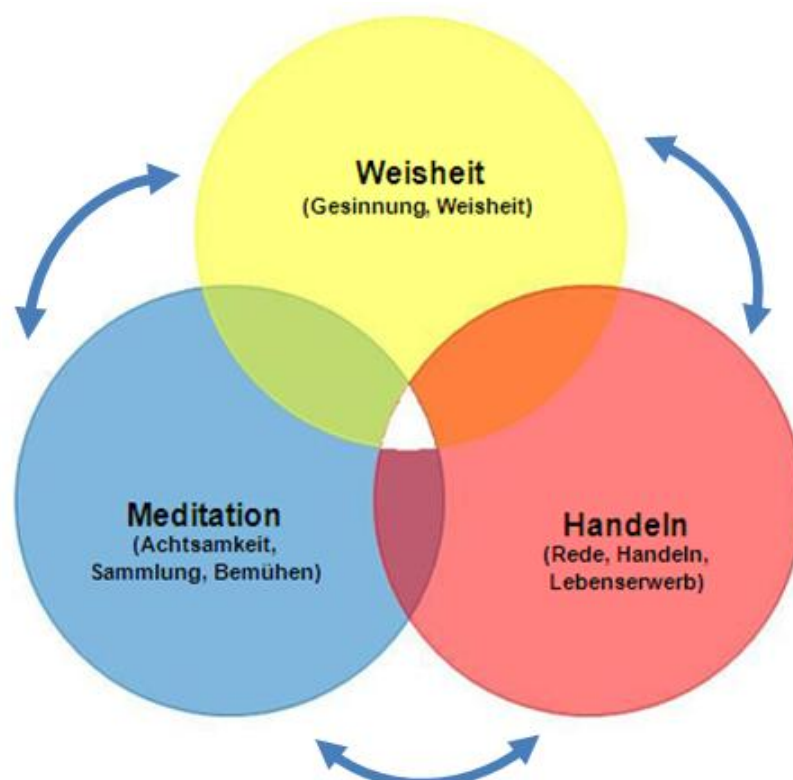


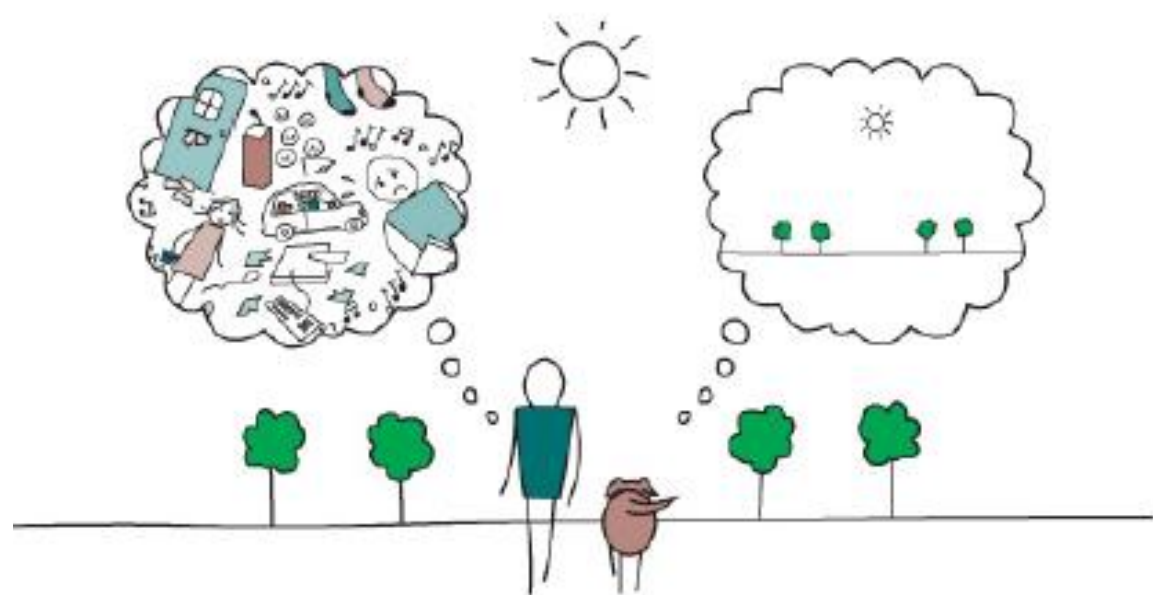
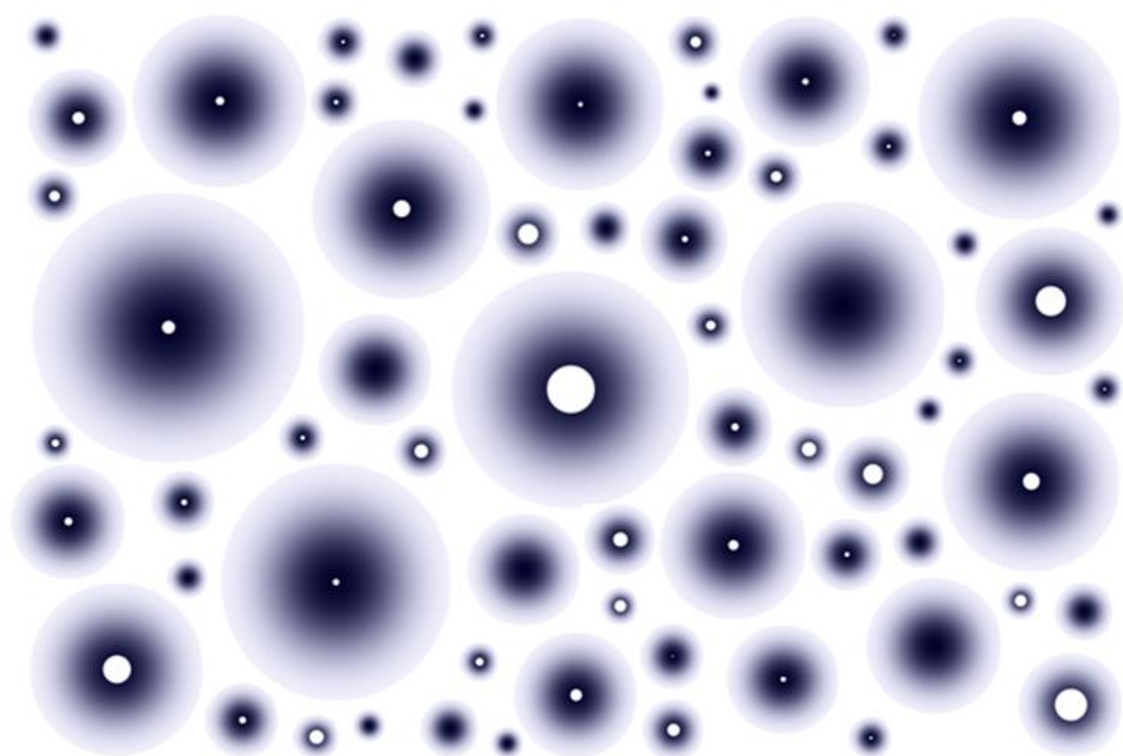
7. Achtsamkeitsabend 2015, Do 17.12.2015

Rück und Ausblick



	Meditation	Weisheit	Handeln
	Bin ich gewahr?	Wie ist es?	Was ist heilsam?
1. Abend, 24.3.15	Einführung und Überblick ins Jahresthema		
2. Abend, 7.5.15 Satipatthāna Vers 1 -5	Aufbau, Kehrvers, Atem		
3. Abend, 11.6.15 Satipatthāna Vers 4-19	Körper, Gefühls-tönung, Geist		
4. Abend, 13.8.15 Satipatthāna Vers 20 & 26		Meditations-Hindernisse Wie heilsam damit umgehen → Erleuchtungsfaktoren	
5. Abend, 22.9.15	Verankerung der Praxis im Alltag → Meditationsanleitung mit einfachem So-Sein und Ausblick auf Handeln		
6. Abend, 20.10.15		Hingabe und Mitgefühl	
7. Abend, 17.12.15 Satipatthāna Vers 28	Rückblick und Ausblick Eingehen auf die 3 Trainingsgebiete des 8-fachen Pfades		





Mind Full, or Mindful?