

## **Workshop am Samstag**

### **„Heilsam Leben - Unerledigte Angelegenheiten abschließen“**

Oft halten uns unerledigte Angelegenheiten davon ab, ein entspanntes, friedliches und leichtes Leben zu führen. Der Keller oder Abstellraum lässt sich relativ leicht aufräumen. Schwieriger und komplexer ist es da schon in unseren Beziehungen. Ungeklärte Missverständnisse oder Konflikte belasten uns und binden Energie. Wann wollen wir damit anfangen, unsere zwischenmenschlichen Angelegenheiten zu klären, heilen und innerlich abrüsten, eine versöhnliche Haltung einnehmen?

Der Workshop bietet die Möglichkeit sich mit diesem Thema eingehender auseinanderzusetzen und damit anzufangen. Mit Unterstützung von Kontemplation und buddhistischen Methoden können wir unser Mitgefühl für uns selbst und andere nähren und stärken.

**Teilnehmer\*innen** max. 20, auch für Jugendliche ab 16 Jahren

**Referent: Robert Hofberger**