

Workshop am Samstag

Heilsame Kraftquelle bei Verlust und Krankheit – essentielle PHOWA - Praxis

Geleitete Meditation für Menschen in schwierigen Lebenslagen, für kranke und verstorbene Menschen

Der Umgang mit Verlust und Vergänglichkeit im Leben ist nicht immer einfach und fordert uns oft sehr heraus. Gleichwohl erfahren wir ihn alle – am eigenen Leibe, als auch im Kontakt mit unseren Mitmenschen, unserer Umgebung. Wie gehen wir damit um, wenn wir selber von Krankheit betroffen sind, oder auch andere begleiten, die krank sind oder sich in der letzten Lebensphase befinden und sterben?

Die essentielle Phowa ist eine Praxis, die uns auf der emotionalen und spirituellen Ebene unterstützen kann.

Sie kommt aus dem Zusammenhang der tibetisch-buddhistischen Weisheitslehren: es gibt nicht nur ein umfangreiches Wissen über Meditation und Mitgefühl, sondern auch über die verschiedenen Phasen beim Sterben und dem Zeitpunkt des Todes.

Die Praxis ist von jedem und jeder erlernbar und ist eingebettet in ein Ritual, in dem wir diejenigen in unsere Mitte einladen, für die wir die Praxis ausrichten.

Es gibt während des Workshops Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch hinsichtlich der Integration in unseren Alltag.

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

Robert Hofberger

leitet offene Abende als auch Seminare zu den Themen Meditation, Mitgefühl und andere Praktiken aus den tibetischen Weisheitslehren.