Sati, Achtsamkeit, im Alltag – heilsame Gewohnheiten und der Weg zu innerem Frieden und guten Beziehungen

11.06.2027 - 13.06.2027



Kurs 104
mit Dr. Bhante Seelawansa Maha Thero - **Auch ONLINE-Teilnahme möglich.**

Sati, Achtsamkeit, im Alltag – heilsame Gewohnheiten und der Weg zu innerem Frieden und guten Beziehungen

Dieser Kurs zeigt, wie Achtsamkeit (Sati) im Alltag gelebt werden kann. Durch einfache Übungen und Meditation lernen die Teilnehmenden, bewusster im gegenwärtigen Moment zu sein, heilsame Gewohnheiten zu entwickeln und mehr innere Ruhe, Klarheit und achtsame Beziehungen zu fördern.

Bhante Dr. Seelawansa Wijayarajapura Maha Thero ist der spirituelle Leiter des Theravada Buddhismus in Österreich. Geboren 1954 in Sri Lanka, trat er mit zehn Jahren in den Orden ein. Er besuchte die Universität in Sri Lanka, wo er Englisch und Deutsch erlernte. 1982 kam Bhante Seelawansa nach Österreich und studierte erst in Salzburg, danach in Wien Deutsch. Er ist Leiter des Dhammazentrums Nyanaponika in Wien.

Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Spende für den Lehrer

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag: 10.00 - 15.00 Uhr
Spende für den Lehrer
Organisationsgebühr: 35 Euro