

Versenkung und Herzensöffnung fundiert und gleichzeitig losgelöst erleben - Magst du dir und deinem Körper mal wieder neu begegnen – in der Stille und in der Bewegung. Dann sei herzlich eingeladen zum "Move to Love" Event im Shambala Zentrum in Köln.

Ein Wochenende lang kannst du in stiller und geführter Meditation zu Ruhe kommen und Kontakt mit dir aufbauen. In buddhistischen Kurz-Vorträgen erhältst inspirierende Impulse zur Selbstliebe und herzlichen Verbundenheit mit anderen. In geleitetem und freiem Tanzangeleitetem Qigong, Yoga, Tanz und Gesang, entdeckst du Versenkung und Herzensöffnung in Bewegung. Wir schaffen einen sicheren Raum, so dass du deine Energien frei fließen lassen und mit anderen teilen kannst.



Anna Karolina Brychy

Köln Shambhala Meditationszentrum

buddhismus-deutschland.de/bhavana/

Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Psychologin und Coach, praktiziert seit 20 Jahren den buddhistischen Weg in stiller und bewegter Form.

Mehr Infos und Angebote: https://annandadharma.webnode.page/uber -mich/

Link zu Anna Budda Drop



Dennis Engel

Freiberuflich tätig als Qi Gong, Meditation und Achtsamkeit Trainer, praktiziert seit 19 Jahren den buddhistischen Weg in stiller und bewegter Form. Außerdem leitet er das Shambhala Meditationszentrum Köln und ist auch Shambhala Lehrer.

Mehr Infos und Angebote: https://www.dennisengel.com

Link zu Dennis Budda Drop



Programm des Seminars

09. bis 10. November 2024 Köln Shambhala Meditationszentrum

Samstag 10 bis 16:00 Uhr

Sitzmeditation in Stille und Bewegung

Qigong als Liebeserklärung 10:00 - 13:00 Uhr Kennenlernen Sitzmeditation in Stille und Bewegung

o Impuls Talks

o Angeleitete Meditationen

o Inspirationen für Mediationen zu Hause

13:00 - 14:30 Uhr Pottluck Lunch: Jede:r bringt etwas für ein gemeinsames Buffet Austausch und Mußezeit 14:30 - 16:00 Uhr Qigong als Liebeserklärung

o Anleitungen auch für Anfänger:innen o Gemeinsame Übung

Samstag 16 bis 18:30 Uhr

Gehmeditation

Abschluss des Tages

16:00 - 16:30 Uhr Teepause

16:30 - 17:30 Gehmeditation – klassisch und mal ganz anders o Impulstalk: Wie gehe ich mit Liebe

o Verschiedene Gehmeditationen?

17:30 - 18:30 Uhr Abschluss des Tages

o Feedback

o Meditation und Widmung

Sonntag 10 bis 13:30 Uhr

Dance to Love

Austausch & Sharing

10:00 - 10:30 Uhr Meditation in Stille

10:30 - 11:30 Dance to Love
o Impuls Talk: Intutives Tanzen und was
hat tanzen mit Meditation zu tun?

o Meditativer Tanz

o Liegende Meditation mit Anleitung

11:30 - 11:45 Teepause

11:45 - 12:30 Austausch und Sharing

12:30 - 13:30 Abschluss des Wochenendes

o Meditation und Widmung

o Feedback der TN zum Event

13:30 - Gemeinsames Mittagessen (Pottluck) – Wer mag // Optional

Veranstaltungsort: Köln Shambhala Meditationszentrum Übernachtung bei Bedarf bitte selbst organisieren.

Kosten pro Person: 90€

für Mitglieder der Deutschen Buddhistischen Union: 70€ für Mitglieder der Jungen Buddhistischen Union: 30€

Seminarkosten bitte ausschließlich bei Dennis Engel begleichen!

Spende für das bavana Angebot der DBU wird erbeten:

Hinweis der DBU: Dies ist keine therapeutische Veranstaltung; Teilnehmer:innen sollten psychisch gesund sein.



Anmeldung: Dennis Engel dennis.engel@posteo.de

Koordination der Veranstaltung: Dennis Engel, dennis.engel@posteo.de **Detaillierte Informationen:** buddhismus-deutschland.de/bhavana/

