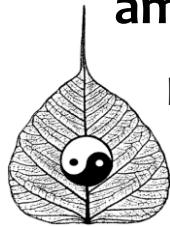


Tag der Achtsamkeit mit Dharmacharya Ulrike Kraler

am 24.09.2016, von 10:00 – 16:30 Uhr



**Ergreifen / ergriffen werden / anhaften <-> loslassen
aus buddhistischer Perspektive beleuchtet**

„Loslassen“ ist ein inzwischen häufig gebrauchter Begriff im Umgang mit schwierigen Situationen, ein Rat, der gern gegeben wird – „Lass den Stress (o.a.) einfach los!“

Aber wie geht das? Wie kann ich „einfach loslassen“ (lernen)? Wenn ich etwas loslassen soll, muss ich es ja zuerst ergriffen oder festgehalten haben – wie sind da die Zusammenhänge?

Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir an diesem Tag in der Meditation und in Vortrag und Gespräch ein wenig auf den Grund gehen.



Shraddhashanti Ulrike Kraler

übt seit Ende 1986 Zenmeditation – zuerst bei Joan Rieck, Joun An, Zenlehrerin der Sanbo-Kyodan-Schule, dann bei Dorin Genpo Osho (H.R.Döring, Rinzai-Zenpriester) und Hozumi Gensho Roshi. Ulrike ist seit 2005 Mitglied der Sati-Zen-Sangha und Schülerin von Zen-Meister Marcel Geisser.

Sie war bis 2008 Sonderschullehrerin und Montessoripädagogin, hat Erfahrung in Gewaltfreier Kommunikation und Meditation mit Kindern. Seit Ende 2010 zertifizierte MBSR-Lehrerin (Ausbildung in Freiburg bei U. Kesper-Grossman).

Ulrike wurde 2011 als Zen-Priesterin ordiniert und ist heute Dharmacharya, autorisierte Sati-Zen-Lehrerin.

Tagesplan

10:00 Ankunft

10:15 Beginn mit Begrüßung, Vorstellung; Plan und Thema kurz ansprechen;
Zuflucht
Erste Sitzperiode mit Anleitung– Gehen – Sitzen (Sitzperioden a 25 Minuten)

11:15: angeleitete Bewegung zur Achtsamkeitsschulung

11:35: Sitzen bis 12 Uhr

Gem. Mittagessen im Zendo

Spaziergang im Schweigen an der Donau (bei Schönwetter)

14:00: Sitzen – Gehen

14:40: Vortrag mit anschließenden Fragen; Gedankenaustausch

15:45 sehr langsames Gehen – Sitzen

Kleine Teezeremonie à la Haus Tao.

Abschließend: Widmung der Verdienste