

# Buddhistische Stadt-Praxis Dortmund

Das Herz entwickeln – Metta-Meditation

Fortsetzungskurs, Herbst 2024 / Leitung: Dr. Johannes Koepchen

## **Termine:**

### Refresher-Termin:

Voraussetzung für diejenigen, die nicht am Einführungskurs teilgenommen haben

Donnerstag, 22.8., ggf. 05.09.2024, 18.30 – 21.15h

### Kurstermine:

Beginn: Samstag, 07.9., 10-14h

Weiter donnerstags jeweils 18.30 – 21.15h: am 19.9., (am 3.10. ist Feiertag), 10.10., (Herbstferien), 31.10., 14.11., 28.11.2024

Abschluss: Samstag, 07.12., 10-14h

Ort: Helenenbergweg 19, 44225 Dortmund (nahe U-Bahn-Station Palmweide), INTI-Vortragsraum (Souterrain)

Nach dem Einführungskurs geht es weiter mit Metta/Mitgefühl. Metta ist die tiefe freundschaftliche Verbundenheit mit allen lebenden Wesen. Ziel ist die Ausbildung eines friedvollen Herzens, das von Mitgefühl erfüllt ist. Wir werden uns auch beschäftigen mit den Hindernissen, z.B. Umgang mit schwierigen Emotionen. Beginnen werden wir mit der Entwicklung von Selbstmitgefühl. Insgesamt geht es um einen Prozess der inneren Heilung und Entwicklung.

Der Kurs ist geeignet für alle Menschen, die eine Weiterentwicklung ihrer geistigen und spirituellen Fähigkeiten im Alltag suchen.

Voraussetzung: Die Bereitschaft, während des Kurses an 6 Tagen in der Woche täglich 20 Minuten zu meditieren.

Leitung: Dr. Johannes Koepchen, Jg. 1950, Arzt mit Grundausbildung Gefäßchirurgie, Weiterbildung Präventivmedizin, Schwerpunkt Stressmedizin. Aktuell tätig in Checkups für Unternehmen. Trainer für Stressbewältigung (nach Konzept Prof. Kaluza). Seit 2008 Trainer für achtsamkeitsbasierte Verfahren (MBSR und MBCT). Engagiert bei IPPNW (Ärzte gegen Atomkrieg) und in der Klimabewegung. Langjährige Erfahrung mit Meditation, Schwerpunkt Vipassana und Metta bei verschiedenen Lehrern, jetzt bei Sylvia Kolk.

Homepage [www.medizin-und-meditation.de](http://www.medizin-und-meditation.de)

Kosten: 220 Euro / Ermäßigung möglich

Anmeldung: unter [info@dr-koepchen.de](mailto:info@dr-koepchen.de)