

Buddhistische Stadt-Praxis

Einführungskurs
Frühjahr 2024

Einführungskurs

Der Einführungskurs zur Buddhistischen Stadt-Praxis bietet einen leichten und fundierten Einstieg in die buddhistische Meditations- und Achtsamkeitspraxis. Es werden Methoden vermittelt, die nicht nur den Geist beruhigen und zur Einsicht führen, sondern auch einen weisen Umgang mit störenden Gedanken, schwierigen Emotionen und körperlichem Schmerz ermöglichen. So entsteht Raum für inneres Wachstum. Der Einführungskurs ist auch für diejenigen hilfreich, die bereits längere Zeit meditieren, denn er wird die eigene spirituelle Praxis neu beleben und inspirieren.

Voraussetzung

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

Leitung

Dr. Johannes Koepchen

Termine 2024

Einführungsabend / Schnuppertermin
Donnerstag, 25.1.2024, 18.30 – 21 Uhr

Kurstermine

Kursbeginn: Samstag, 24.2.2024, 10 – 14 Uhr
Weitere Termine jeweils donnerstags 18.30 – 21 Uhr
07.3. (Osterferien) | 11.4. | 25.4. | 16.5. | 6.6.2024
Abschlusstermin Samstag, 22.6., 10 – 14 Uhr

Ort

Helenenberg 19, 44225 Dortmund (nahe U-Bahn-Station Palmweide), Vortragsraum (Souterrain)

Kursgebühr

220 Euro / Ermäßigung möglich

Anfragen und Anmeldungen:

info@dr-koepchen.de



Dortmund

Buddhistische Stadt-Praxis

Buddhistische Stadt-Praxis. Ein Konzept für den Alltag.

Das Ziel buddhistischer Alltagspraxis ist, die geistige Haltung der bewussten Gegenwärtigkeit, Offenheit, Gelassenheit und Anteilnahme überall und in jede Handlung einzubringen. Dieser Haltung liegt die Einsicht zugrunde, dass alle Existenz miteinander verbunden ist.

Die Buddhistische Stadt-Praxis ist ein Weg der Bewusstseins-Schulung, ein sich vertiefender Prozess der Selbstentwicklung, der zu einer neuen Sicht auf uns, auf andere und auf die Welt führt. Dieser Perspektivwechsel ermöglicht uns, dem Auf und Ab des Lebens mit Bewusstheit, Energie, Vertrauen und Weisheit zu begegnen.

Meditation unterstützt uns dabei, ruhiger zu werden, bewusst wahrzunehmen, was in uns vorgeht und schwierigen Erfahrungen ehrlich und ohne Widerstand zu begegnen. Wir lernen unseren Geist in die Gegenwart zu bringen und den Verstand zum Herzen. Wir beginnen nicht nur mit der Meditations- und Achtsamkeitspraxis, sondern auch damit, uns selbst bedingungslos anzunehmen.

Die Übungs-Abende und -Tage der Stadt-Praxis verbinden inhaltlich verschiedene Elemente wie gemeinsame Meditation, Vorträge, Austausch und Reflexion der Praxis im Alltag.

Sie beinhalten:

- Meditation und das Kennenlernen verschiedener Meditations-Methoden
- Begegnung und Gespräch
- einführende und vertiefende Vorträge

Für die Zeit zwischen den Übungstagen gibt es Aufgaben und Fragestellungen, mit denen wir unsere Erfahrungen im Alltag erforschen können.

Kursleitung

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 Ökologie. Langjährige Erfahrung mit Meditation, Schwerpunkt Vipassana und Metta bei verschiedenen Lehrern, jetzt bei Sylvia Kolk.

www.medizin-und-meditation.de