

Liebe Freunde!

ich freue mich, Euch wieder zu einem persönlichen Meditationstag am ersten Samstag des Monats einladen zu dürfen (s. Anhang).

Wir werden wie gewohnt von 10 bis 17 Uhr meditieren, Energieübungen machen und das Mittagssmahl gemeinsam in Stille einnehmen.

Aufgrund der aktuellen Abstandsregelungen ist nur für 10 Teilnehmer:innen Platz und beim Eintreten ist das Tragen einer Maske vorgeschrieben. Aus organisatorischen Gründen bitte ich um Anmeldung bis spätestens Donnerstag 2.7.2020. Für alle anderen Teilnehmer:innen wird die Vormittagsmeditation auch auf Zoom übertragen und steht bis zur nächsten Meditation online auf Dropbox zur Verfügung.

Wir werden zu Anfang unseren Geist durch stille Meditation zur Ruhe kommen lassen.

Anschließend kontemplieren wir verschiedene Stufen der Selbstliebe in Verbindung mit den Auflösungsstufen im Sterben entsprechend der tibetischen Tradition des Buddhismus.

Die Bewusstwerdung dieser Stufen kann tiefgreifende Heilprozesse in unserem Körper auslösen und seine Verwandlung in einen Tempel des Geistes unterstützen.

Nachmittags werden wir die Erfahrungen durch Praktiken anderer Traditionen vertiefen und zu unserem Leben in Beziehung setzen, um die Erkenntnisse zum Nutzen aller im Alltag zu verankern.

Persönliche Teilnehmer:innen mögen bitte zwischen 9:30 und 9:45 Uhr ankommen, da um 9:45 Uhr das zoom - meeting eröffnet wird. Um 10 Uhr beginnen wir mit der Meditation. Die Audio-Aufnahme wird bis zur nächsten Meditation in unten bezeichneter Dropbox zur Verfügung gestellt.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Du persönlich oder online dabei bist.

mit herzlichen Grüßen

Felix Idris

Das online-Angebot ist wie immer kostenfrei, es besteht jedoch die Möglichkeit, etwas zu spenden: Felix Baritsch, IBAN DE89 2005 0550 1221 4993 51, BIC HASPDEHHXXX – vielen Dank!

Link zur Meditation mit Felix Idris Baritsch am 4. Juli 2020 um 10 Uhr:

<https://us02web.zoom.us/j/82991252790>

Meeting-ID: 829 9125 2790

Link zur Dropbox:

https://www.dropbox.com/sh/ux3cgoxzb3fezv1/AADa6h5H_XelwBToucUh_ORka?dl=0