

Laszlo Böszörményi

Auf der Suche nach unseren geistigen Quellen

Übungsseminar

Im Laufe des Seminars werden wir gemeinsam Übungen in der Stille durchführen und diese dann besprechen. Zuerst machen wir einfachere Übungen, mit dem Ziel, die Grenzen des gegebenen Bewusstseins abzutasten und unsere Aufmerksamkeit zu reinigen und zu stärken. Im zweiten Teil des Seminars wollen wir anhand eines kurzen mediativen Textes Meditationsübungen durchführen.