Jänner bis Dezember 2027



„Mit Achtsamkeit und Mitgefühl durchs Jahr“
eine ganzjährige geführte Praxisgruppe

Es verwandelt uns, wenn wir einfach innehalten,
statt den Raum sofort mit etwas zu füllen.
Indem wir warten,
können wir eine fundamentale Rastlosigkeit berühren – und eine
fundamentale Weiträumigkeit Puma Chödron

Wie möchten wir uns ausrichten im kommenden Jahr, im Leben?
Was benötigen wir, um unseren Geist zu beruhigen und unser Herz zu nähren?

Inhalte aus der Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls im Sitzen, Liegen, Bewegung, achtsamer Dialog. Impulse durch die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmenden in der Praxis durchs Jahr. Basis die buddhistische Psychologie, Bramaviharas, Wirkweisen der Achtsamkeit in den Herausforderungen des Lebens.

Persönliche Motivation der Teilnehmenden könnte sein …
Wunsch die Achtsamkeitspraxis im eigenen Leben tiefgreifender zu festigen und in einer Gruppe regelmässig zu praktizieren. Innere Klarheit und Stabilität zu fördern, sich auf einen persönlichen Wachstums- und Veränderungsprozess einzulassen.

Die Absicht regelmäßig die Gruppen zu besuchen ist ein wichtiges persönliches Kriterium zur Teilnahme. Krankheit und Urlaub sind natürlich Ausnahmen.

Abende 2027 jeweils Donnerstage

Ankommen 17:30 bis 18:00, Zeit für Austausch, Tee
Praxis 18:00 bis 20:00

Termine
21.01, 18.02, 18.03, 15.04, 13.05, 17.06, 15.07 Pause 16.09, 14.10, 18.11, 16.12

Ort	Karma Kagyü Sangha Wien, Fleischmarkt 16/23, 1010 Wien
Gruppenleitung	Mag. Petra Tschögl
Kosten	€ 520 zahlbar bis zum ersten Abend am 21.01.2027 oder auch in zwei Teilbeträgen möglich.

Anmeldung und Rückfragen unter
petra.tschoegl@achtsamkeitsprogramme.at, mobil 0664 540 17 60
Ein persönliches Kennenlernen ist möglich und meinerseits erwünscht, falls wir uns noch nicht kennen.