

# Die Freude des achtsamen Lebens

mit **Sister Jina/Sister Chan Dieu Nghiem**  
aus Plum-Village

**22. bis 24. September 2017**



In unserer Gesellschaft fühlen sich viele Menschen überfordert. Wir möchten in allen Lebensbereichen – Partnerschaft, Familie und Arbeit – perfekt sein und setzen uns und andere unter Druck. In diesem Kurs lernen wir, unsere Ansprüche an uns selbst zu hinterfragen und ihnen

mit einem liebevollen Lächeln zu begegnen. Wir wollen uns wieder mit unserer Freude am Leben verbinden.

Die sanfte Energie der Achtsamkeit macht es uns möglich, zu uns selbst zurückzukehren - zu unserem Atem und unserem Körper. Wir schenken uns heilsame Augenblicke der Ruhe und des inneren Friedens.

Die Vorträge werden in Englisch gehalten mit deutscher Übersetzung.

## **Sr. Jina**

war 16 Jahre lang Äbtissin des Lower Hamlet in Plum Village. Ihr Hauptanliegen war es immer, die Praxis konkret im täglichen Leben anzuwenden, und sie wird auf unsere Fragen sehr persönlich eingehen.

**Ort:** „Quelle des Mitgefühls“ in 13467 Berlin, Heidenheimer Str. 27

**Kosten:** Grundgebühr: 60 € plus Dana: Spende für die Kursleitung am Ende des Kurses

**Tagesseminar** ohne Übernachtung und Verpflegung (die Übernachtung im Zentrum ist möglich 20 - 15 € pro Nacht, bitte Bettwäsche mitbringen)

**Zeiten:** Freitag von 19 bis 21.30 Uhr, Samstag von 10 bis 18.30 Uhr, Sonntag von 9 bis 17 Uhr

**Bitte etwas für unser vegetarisch/veganes Buffet mitbringen.**

## **Anmeldung und Info:**

Email: [quelledesmitgefuehls@web.de](mailto:quelledesmitgefuehls@web.de)

T. 030-405 865 40

Die Anmeldung gilt erst mit der Überweisung der Grundkosten auf das Konto der „Quelle des Mitgefühls e. V.“, GLS Bank

BIC: GENODEM1GLS

IBAN: DE444306 0967 1129 074 400