

Buddhalehre und körperorientierte Psychotherapie begegnen sich im Ergründen der

SEHN-SUCHT

mit
Bhante Sukhacitto und Claudia Singer

Wer kennt sie nicht, die Sehnsucht nach?
Verbundenheit? Geliebt werden? Dazu zu gehören? Glücklich und zufrieden zu sein, reich
sein, mächtig sein ...?

Wonach sehne ich mich? Wonach suche ich? Wonach bin ich süchtig?

Wir werden uns mit den verschiedenen Aspekten der Sehnsucht, deren Ursachen und der
darin verborgenen Bedürfnissen beschäftigen.

Die buddhistische Tradition bietet unterschiedliche Zugänge zur Förderung von Einsicht und
Entwicklung spiritueller Fähigkeiten zur Überwindung von Leid. Dazu gehören u.a.
Meditation, Kontemplation und Einsichtsdialog.

Die körperorientierte Psychotherapie wendet sich psychischen und psychosomatischen
Störungen, Konflikten und dem Erkennen und dem Verändern eingefahrener, neurotischer
Gedanken - und Verhaltensmuster zu.

Wir nutzen Körperwahrnehmungsübungen, Kontaktübungen und direkte Begegnungen, um
neue Einsichten und heilsame Fähigkeit auf dem Weg zum inneren Frieden und der
Verbundenheit mit der Gemeinschaft zu entwickeln.

Bhante Sukhacitto, seit über 30 Jahren Mönch, lehrt weltweit den Einsichts-Dialog nach
Gregory Kramer. Infos unter www.dhammadialog.de

Claudia Singer, psychologische Psychotherapeutin, Praktizierende des Einsichts-Dialogs.

Der Workshop findet vom 29.11.- 01.12.24 statt.

29.11. um 18.00h -21.00h,

30.11. 10.00h -18.00h

01.12. 10.00h -15.30h

Veranstaltungsort

Yoga-Studio Gabriele Besser

20259 Hamburg
Eimsbütteler Chaussee 37a, Hinterhaus, 1.Etage

Für das gemeinsame Mittagessen am Samstag bitten wir um einen vegetarischen Essensbeitrag

Die Kosten ergeben sich auf der Basis von DANA, in der buddhistischen Tradition das Prinzip des selbstlosen Gebens nach eigenem Ermessen.

Anmeldung bei Claudia Singer: cl.singer@t-online.de, oder +49 (0)151 29109853