



MAITRI
RAUM
GEWAHRSEIN

Wochen-Seminar in
Niederösterreich
09. April – 16. April 2022



„Maitri“ bedeutet „Liebende Güte“ und ist eine einzigartige kontemplative Praxis, die es uns erlaubt, den gegenwärtigen Moment frisch und unvoreingenommen, in all seinen Farben wahrzunehmen.

Chögyam Trungpa Rinpoche entwickelte diese Praxis in den 70-er Jahren auf Basis der Lehren über die 5 Weisheitsenergien (5 Buddhafamilien) als eine Antwort auf die Atmosphäre von Selbsthass und Furcht vor der eigenen Erfahrung, die seine westlichen Student*innen bei ihren Versuchen zu meditieren beschrieben. Die Praxis zielt speziell darauf, unsere innewohnende Freundlichkeit und Akzeptanz zu entdecken, bereits im ersten, direkten Moment der Wahrnehmung, noch bevor sich Bewertungen einstellen.

Wir arbeiten mit Achtsamkeitsmeditation, mit speziellen Körperhaltungen und Farben im Raum, und üben das „ziel-lose Umherwandern“. Dies schafft die Momente, in denen wir uns als Gestaltende erleben und unserer schöpferischen Kraft Ausdruck verleihen können.

LEITUNG

Die „Reiseleitung“ (=Michi Nowak, Peter Nowak, Gaby Pongracz, Sabine Putze und Gertrude Ulbel). Wir sind ein von dieser Praxis begeistertes Team, das jahrelang Maitri-Gruppenpraxis-Tage und Wochenenden gemeinsam angeleitet und bei Wochen-Retreats mit unterschiedlichen Lehrer*innen mitgewirkt hat.

Ermutigt durch unsere Lehrer*innen und das positive Feedback der Teilnehmer*innen an den Praxistagen seit 2008 möchten wir als leitendes Team zu diesem Maitri-Programm einladen.

SEMINARORT

Flackl Wirt
Hinterleiten 12
2651 Reichenau/Rax

+43 (0)2666 52291
gasthof@flackl.at

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Gertrude Ulbel
Windhorse-Gesellschaft
Schönbrunner Str. 45/4
1050 Wien
+ 43 (0)1 408 07 06
veranstaltungen@windhorse.at

Die Teilnahme am Maitri-Seminar geschieht auf eigene Verantwortung. Das Seminar ist und ersetzt auch keine medizinische Heilbehandlung oder Psychotherapie. Nehmen Sie am Seminar nur teil, wenn Sie körperlich und psychisch belastbar sind. Die Haftung der Gruppenleitung ist auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt.

VERANSTALTER

Windhorse-Gesellschaft & Shambhala Meditationszentrum Wien



SHAMBHALA

KOSTEN

Die Seminarkosten werden nach dem durchschnittlichen Nettoeinkommen gestaffelt (pro Erwachsener/Erwachsenem im Haushalt)

A: über € 2.300.-	€ 570.-
B: zwischen € 1.500.- und 2.300.-	€ 440.-
C: zwischen € 750.- und € 1.500.-	€ 350.-
D: unter € 750.-	€ 260.-

Frühbucher-Bonus € 30.-

(bei Zahlung der gesamten Seminarkosten bis 28. Februar 2022)

Unterkunft & Vollpension € 380,- bis € 680,- (je nach Komfort). Die Unterkunft am Seminarort ist verpflichtend. Wir bitten Sie Ihre Unterkunft selbständig unter gasthof@flackl.at zu reservieren!

Wohin wir auch kommen, bauen wir unsere kleine Bühne auf, nehmen eine bestimmte Haltung auf ihr ein und sehen die Dinge in unserem Licht. Dann suchen wir Mitspieler und inszenieren unser Stück.

Manchmal, in den Pausen, haben wir Zeit, unsere Bühne zu untersuchen. Wir erschrecken vielleicht über die Enge des Raums, die Stereotypie unserer Haltung, die Einfarbigkeit des Lichts und die Monotonie unseres Stücks.

Dann entdecken wir, dass unsere Mitspieler nicht auf unsere Regieanweisungen warten, sondern ihre eigenen Bühnen, Haltungen, Farben und Stücke haben – unglaublich verschiedenartige; dass der Raum viel größer ist als wir dachten – genau genommen unbegrenzt groß; dass das Welttheater längst im Gang ist – spannender als unser Stück.

Das ist Raum Gewahrsein.

*Und zuletzt merken wir, dass wir unser Stück nicht unbedingt durchsetzen müssen und – dass wir es lieben. Eben darum; so wie es ist. Und dass es schon immer ein Teil des Welttheaters war. Wir sehen uns selbst und all die übrigen „Regisseure“ in anderem Licht, berührt und lächelnd vielleicht, mit mehr Wachheit, Offenheit, Wärme, und Spielfreude.
Das ist Maitri.*

(Zitat aus dem Maitri-Programm 2000, Pernegg)

STORNOBEDINGUNGEN

Bei Stornierungen bis 09. März 2022 müssen 50 % der Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt werden. Bei Stornierung bis 01. April 2022 müssen 80 % der Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt werden. Die Stornogebühr entfällt, wenn Sie uns eine(n) Ersatzteilnehmer(in) nennen. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Absage muss die gesamte Teilnahmegebühr verrechnet werden. Mit der Anmeldung zu der Veranstaltung akzeptieren Sie die jeweiligen Stornobedingungen.