Metta – Ein Schlüssel zum Glück

Metta ist Pali – diie gesprochene Sprache zu Zeiten von Buddha - und wird übersetzt mit Freundlichkeit, liebende Güte und Wohlwollen – eine grosse Qualität von Herz und Geist. Sie ist zugleich die ideale Haltung für gelebte Achtsamkeit im Alltag. Wer sich selbst und anderen freundlich und ohne Urteil begegnet, erfährt Verbundenheit mit allem Leben. Je mehr unser Herz von Metta erfüllt ist, desto unmittelbarer spüren wir diese ursprüngliche Verbundenheit mit allen Wesen – eine Qualität, die unsere Welt heute dringender braucht denn je. Ganz natürlich wachsen dabei inneres Gleichgewicht, Gelassenheit und Mitgefühl.
An vier Abenden widmen wir uns der Entwicklung und Entfaltung dieser Qualität von Herz und Geist.
Von Vorteil sind Meditationserfahrung oder ein zuvor besuchter MBSR-Kurs.

Kursdaten

Montag, 05.April 2027	18:00 - 20:00 Uhr
Montag, 12.April 2027	18:00 - 20:00 Uhr
Montag, 19.April 2027	18:00 - 20:00 Uhr
Montag, 26.April 2027	18:00 - 20:00 Uhr

Kursort
Lebensraum Achera, Furkastrasse 19, 3900 Brig
Kurskosten
160.– CHF / Inklusive Kursunterlagen und Audiodateien
Kursleitung
Dixy Eyer, MBSR Lehrende
Coach und Prozessbegleiterin
Kursanmeldung
https://www.achtsamkeit-wallis.ch/event-details/metta-ein-schlussel-zum-gluck-2

