

X0108301 Themen aus dem Buddhismus: Sanft das Herz in Herausforderungen öffnen (Tonglen)

Beginn	Sonntag, 28.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Cornelia Weishaar-Günter
Kursort	Hochheim, Haus der Vereine, 2.03, Wiesbadener Straße 1, 65239 Hochheim

Die buddhistische Meditation des Tonglen („Geben und Nehmen“) richtet sich vor allem an Menschen, die in den Herausforderungen des Alltags leben. Im Tonglen schaffen wir eine grundlegend wohlwollende Atmosphäre. Der natürliche Atemrhythmus verhilft uns zu einem gesunden Wechsel von Entspannung und Akzeptanz unserer momentanen Erfahrung. Wichtig ist dabei ein sehr sanfter, nicht insistierender Umgang mit uns selbst. Je mehr wir uns damit im Lauf der Zeit von unnötigen Ansprüchen und Sorgen befreien, desto leichter können wir dann auch andere in unsere meditative Vorstellung einbeziehen und uns intuitiv für ihre Sicht der Dinge öffnen. Stets geht es darum, auf der Basis innerer Stabilität ein immer offeneres Herz zu entwickeln und Herausforderungen im Alltag souveräner zu begegnen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.09.2025	10:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.03

[zur Kursdetail-Seite](#)