

# „Der Lichtclub“

## Ein Kurs für die Achtsamkeit im Alltag

mit Bettina und Günther Höldrich

Ein Kurs für alle, die

- ★ ihre Achtsamkeit im Alltag vertiefen
- ★ sich in ihrem Leben mehr spüren und
- ★ mehr Erfüllung im ganz normalen Dasein finden wollen.

**7 Freitagabende 2019** in München-Pasing, direkt am Bahnhof, immer 19:00 - 21:15 Uhr:

**25.01. 08.03 24.05. 19.07. 20.09. 22.11. 20.12.**

**NEU:** Für die Zeiträume zwischen den Abenden üben wir im Alltag und erforschen alltägliche Situationen. So findet die Achtsamkeit noch mehr Eingang ins ganz normale Leben. Natürlich gibt es auch weiterhin die formale Meditation. **Eine gute Möglichkeit, die tägliche Übung im Alltag zu stärken oder zu etablieren!**

### Formale Meditationen:

Atemmeditation, Körper spüren, Umgang mit Gedanken und Gefühlen. Antistress, Liebende Güte.

**Übung im Alltag** : Mit allen Sinnen, „Forschungsaufgaben“ und Wahrnehmungsübungen. Siehe auch nächste Seite.

**Was braucht es?** 1. formale Praxis: Minimum ist die tägliche 3-Minuten-Meditation. Gerne mehr!

2. Alltagsübungen möglichst jeden Tag – kein zusätzlicher Zeitaufwand, außer man möchte sich Notizen dazu machen.

**Erinnern ist alles!** Zwischendurch wird es immer wieder mal kleine Nachrichten oder - wenn gewünscht - auch Austausch geben, damit wir die tägliche Übung nicht vergessen.

**7 Abende 2019:** 140,- inkl. veg.Snacks. Pro Abend 20,-, für das Jahr im Voraus.

Wenn Termine nicht möglich sind, kann man sie bei der Anmeldung vom Gesamtbetrag abziehen. Nur im Voraus.

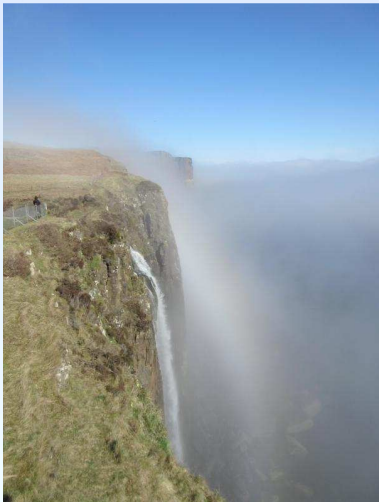
**50%** für Studierende und auf Anfrage.

**Einstieg** am besten am 25.01. oder 20.09., für wild Entschlossene auch zwischendurch auf Anfrage.

Schriftliche verbindliche Anmeldung per E-Mail: [bhoeldrich@gmx.de](mailto:bhoeldrich@gmx.de)

Wir freuen uns darauf, Übung und Alltag mehr und konkreter als zuvor zusammen zu bringen!

Weiterlesen: Kursinhalte, Wer wir sind. →



Der Lichtclub

Programm an jedem Abend:

**1. Achtsamkeitsmeditation** und **2. Metta-Meditation**, inspiriert von Ursula Lyons Buch „Licht auf deinem Weg“ ,

**3. Alltagsthema.** Die Alltagsthemen sind:

- 25.01.** • -Thema **Gewohnheiten**: Was ist eine Gewohnheit? Und wie kann ich Gewohnheiten nutzen, um in meinem Leben die gute Energie zu verstärken?  
• **Alltagstätigkeiten**: Was wird automatisch machen, einmal ganz bewusst und mit allen Sinnen wahrnehmen. Jede Woche eine andere Tätigkeit.  
• Wiederholung / Einführung in die **DreiMinuten-Meditation**.
  - 08.03. Auf und Ab im Leben**: Die Achterbahn von Angenehm und Unangenehm. Warum ändert sich alles immer wieder, von schön zu blöd und zurück? Stabilität finden in der Unterscheidung heilsam - unheilsam: Was führt zu Schwierigkeiten, was bringt gute Energie?
  - 24.05. Zusammen sprechen**: Achtsames Sprechen und Zuhören. Was tun bei Konflikten in der Kommunikation? Hilfreiche Ansätze. Welche Art von Sprache fördert Frieden und Verbundenheit?
  - 19.07. Über-Gänge und Pausen im Leben.** Von einer Tätigkeit zur anderen hasten – oder was wäre gut für mich? Phasen bewusst beginnen und beenden. Bedeutung, Zeitpunkt und Wirkung von Pausen. Gehmeditation. Abend- und Morgenmeditation für den Schlaf und den Tagesbeginn.
  - 20.09. Umgang mit Medien**: Wie und womit füttere ich meine Gedanken und Gefühle? Was wirkt wie auf mich? Was wäre ein guter Umgang mit Informationsquellen, aktuellen und persönlichen Nachrichten? Brauche ich eine „digitale Entgiftung“? Oder einfach mehr Bewusstheit?
  - 22.11. Gut genug**: Erforschen und Umgehen mit inneren Kritikern und Antreibern. Selbstmitgefühl – sich mit sich selbst anfreunden. Wie finde ich eine gute Balance finden, um für mich und für andere da zu sein?
  - 20.12. Metta im Alltag**: Schöne und schwierige Situationen im Alltag - wie kann ich mich anderen und mir selbst liebevoll zuwenden? Oder das jedenfalls mehr üben?
- UND: • **Ursula Lyon** im Buddhahaus München: 21.-23.06.2019, im Seminarhaus Engl: 16.-20.10.2019.  
• **Acht Wochen Achtsamkeit (MBSR)** mit Bettina, Mittwoch 18:30-21:00 ab 18.09.2019, Infos gern auf Anfrage.



### Wer sind wir?

Bettina und Günther Höldrich. Seit über 20 Jahren auf dem buddhistischen Weg, Günther im Theravada-Vipassana, Bettina auch im tibetischen Buddhismus mit Lama Tsültrim Allione, MBSR-Lehrerin. 2014 hat Ursula Lyon uns zum Lehren autorisiert.

Fragen und Anmeldung bei:

**Bettina und Günther Höldrich,**

Kurse direkt am Pasinger Bahnhof, Tel. 0178 610 8808

[wach-in-pasing@gmx.de](mailto:wach-in-pasing@gmx.de)

[wach-in-pasing.net](http://wach-in-pasing.net)