

## Zwei Seminartage mit Sylvia Wetzel in Freiburg 2019

### 1.6. Üben mit und ohne Mühe. Reinigen und Vertrauen zum Wohle aller

### 2.6. Wieviel Halt brauchen wir und was kostet die Freiheit?

#### **Samstag, 1.6. Üben mit und ohne Mühe. Reinigen & Vertrauen. Zum Wohle aller. Für Frauen. 10-17h**

Am Anfang kostet das regelmäßige Üben etwas Mühe, auch wenn der Anfängergeist und die Freude am Neuen Energie wecken. Es kostet Mühe, sich für eine Übung zu entscheiden und das geeignete Setting zu suchen, zu finden und zu gestalten. Das Wesentliche geschieht dann von selbst: Einsicht, Offenheit, Freude usw. Muster bemerken tut manchmal weh, und sie aushalten auch. Das Reinigen alter Muster braucht Geduld und Mut, und Vertrauen weckt Zuversicht und trägt. Am Übungstag gibt es Kurzvorträge zum Thema, stille und angeleitete Übungen und Gelegenheit zum Austausch.

#### **Sonntag, 2.6. Wieviel Halt brauchen wir und was kostet die Freiheit? Für Frauen & Männer. 10-17h.**

Wir schätzen unsere Freiheit und fühlen uns manchmal einsam, verloren und desorientiert. Kollektive Werte und Strukturen geben Sicherheit und schränken ein. Was kostet die Freiheit und was gibt Halt? Mit Kurzvorträgen, stillen und angeleiteten Übungen und im Zweiergespräch erforschen wir unsere Erfahrungen Freiheit und Sicherheit, das Bedürfnis, eigene Wege zu gehen und nach Geborgenheit.

**Sylvia Wetzel**, geb. 1949, ursprünglich Gymnasiallehrerin, befasst sich seit 1968 mit unterschiedlichen Wegen zur psychologischen und politischen Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition (Thubten Yeshe, Zopa Rinpoche, Rigdzin Shikpo u.a.), zwei Jahre Praxis als Nonne. Wichtige Impulse kommen aus dem Rinzai-Zen, dem Theravada und dem Tara-Rokpa-Prozess. Mit ihrem kritischen Blick auf Kultur und Geschlechterrollen in Ost und West ist sie eine Pionierin des Buddhismus in Europa.

**Literatur** zur Einstimmung: (2018, 1999), Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus. edition steinrich. (2010, 1999), Hoch wie der Himmel. Theseus. (2018, 2002), Lass los, was dich beschwert (Neuausgabe von: Leichter leben) Herder. (2014), Achtsamkeit und Mitgefühl. Klett-Cotta. (2015), Vertrauen. Finden, was uns wirklich trägt. Scorpio. (2016, 2007), Worte wirken Wunder. Lehmanns Media. (2017), Mitgefühl und Gerechtigkeit. Patmos. (2017), Mut zur Muße. Sich Zeit gönnen für das Wesentliche. Scorpio. **Neu:** 2019: Erwachen und Erlösung. Eine Buddhistin interpretiert das Christentum. Patmos. 2018: Meditieren – aber wie? Krisen in der Meditation überwinden. Klett Cotta. 2018: Fühlen ist Leben. Mit schwierigen Gefühlen umgehen. Herder.

[www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de)

**Ort:** Michael-Schule, Kartäuserstr.55, 79104 Freiburg. Straßenbahn Nr. 1, Richtung Littenweiler, Haltestelle Maria-Hilf-Kirche. Parkplätze vorhanden

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Sitzkissen, Wolldecke, ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation, Schreibzeug, Essen & Trinken für das gemeinsame Mittags-Buffer.

**Kosten:** € 10 pro Kurs für Reisekosten, Raummiete & Organisation, bitte bei Kursbeginn bezahlen. Das Honorar für die Lehrerin ist gemäß buddhistischer Tradition auf freiwilliger Basis.

Empfehlung: Übungstag € 25-30.

**Anmeldung:** Schriftlich mit Adresse & Telefonnummer bei Katrin Nowack, Erwinstr. 81, 79102 Freiburg. Fon 0761 8962850. Mail: [katrinnowack@gmx.de](mailto:katrinnowack@gmx.de)

*Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird nicht bestätigt. Bei Verhinderung bitte absagen.*