



## **Praxistag mit Michaela Berger**

**08.03.2020, 10:00 - 15:30 Uhr**  
**Thema: Spirituelle Freundschaft - kalyana mitra**  
**Begegnung ohne Wertung**

Edle Freundschaften als einer der wichtigsten äußeren Umstände für eine heilsame Entwicklung am spirituellen Weg.

Wo gibt eventuelle Fallen?

Auf was empfiehlt es sich zu achten und zu kultivieren?

Was ist uns wichtig im (Beziehungs-) Leben?

Eine Darlegung aus Sicht des buddhistischen Weges, die auch universell im Leben angewandt werden und zu einem geschickten und heilenden Miteinander führen kann.

### **Ablauf:**

- Meditation im Sitzen und Gehen, mit Anleitung und in Stille
- Angeleitete Kontemplation
- Entspannungs-Sequenzen im Liegen
- Meditative Körperübungen

**Michaela Berger:** Seit 2009 Michaela von Ursula Lyon zum Lehren der buddhistischen Lehre und Meditation autorisiert wurde, konnte sie viel Erfahrung sammeln im Begleiten von Menschen auf dem spirituellen Pfad. Aktuell lehrt sie an der Theravada-Schule in Wien und bietet Praxistage und Schweigeseminare in ganz Österreich an.  
Zusätzlich: Yogalehrerin BYO/EYU

### **Kursgebühr:** freiwilliges Geben (Dana\*)

\*) Dana – freies Geben: bei den Kursen von buddhistischen Lehrerinnen ist kein Honorar veranschlagt. Dies entspricht der buddhistischen Tradition, nach welcher der Wert einer Lehre nicht mit Geld bemessen werden kann. Die Kursleiterin ist jedoch auf freiwilliges Geben, DANA, angewiesen, um ihren Lebensunterhalt bestreiten und weiter lehren zu können. Geben und Großzügigkeit sind wesentliche und aktive Aspekte einer spirituellen Praxis

Michaela stellt gerne eine Teilnahmebestätigung für den Yoga-Verband-BYO aus.

**Ort: Zendo Linz, Honauerstraße 20**

**Anmeldung bei:** [helga.mueller@liwest.at](mailto:helga.mueller@liwest.at) od. Tel. 0676/4552520