

## Retreat mit Ariya B. Baumann

Studien- und Meditationszentrum Frankfurt (Oder) – Rosengarten

[www.klarblick-rosengarten.de](http://www.klarblick-rosengarten.de)

Freitag, 12. Mai 2023 (18 Uhr) – Montag, 15. Mai 2023 (12 Uhr)

### Erkennen – Loslassen – Verwirklichen – Entfalten

Der achtfache Pfad ist die praktische Umsetzung der Lehre des Buddha, um unsere grundlegende Unzufriedenheit zu überwinden und innere Freiheit zu verwirklichen. Es geht darum, *dukkha* (Unzufriedenheit) zu erkennen, dessen Ursachen loszulassen, das Ende von *dukkha* zu verwirklichen und den zum vollständigen Erwachen führenden Pfad zu entfalten.

An diesem Kurs werden wir uns auf ganz praktische Art und Weise mit den vier Wahrheiten auseinandersetzen.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für fortgeschrittene Meditierende.

**Ariya B. Baumann** aus der Schweiz war 21 Jahre Nonne in Burma (Myanmar) und leitet weltweit Meditationskurse, u. a. ein spezielles Metta Retreat in Burma. Im Meditationszentrum Frankfurt (Oder) – Rosengarten hält sie Vorträge und leitet Meditationen an. Sie steht auf Wunsch der Teilnehmenden täglich für kurze Einzelgespräche zur Verfügung und gibt persönlich zugeschnittene Hinweise für die Praxis.

[www.vipassana-metta.com](http://www.vipassana-metta.com)

**Anmeldung:** für die Vorbereitung des Retreats hilft es sehr, wenn Ihr euch bald über Email anmeldet: [Ulrike.Kaschel@gmx.de](mailto:Ulrike.Kaschel@gmx.de)

Während des Retreats wird für ein vegetarisches Mittagessen und eine Suppe zum Abendbrot gesorgt.

Eure **Teilnahme** ist mit der Überweisung des Betrages fixiert: 75.00 Euro, Verpflegung inbegriffen.

Konto: Ulrike Kaschel, IBAN DE19 1705 5050 4135 2514 77

Verwendungszweck: 12. – 15.5.2023

Bei Bedarf helfen wir, eine preiswerte Übernachtung zu finden. Tipp: Landgasthof Rosengarten, [rosengarten-ffo@gmx.de](mailto:rosengarten-ffo@gmx.de)  
Tel. 0335 27547348

**Spende** am Kursende für Ariya B. Baumanns Lebensunterhalt und in Dankbarkeit für ihre Lehraktivität – jede/r kann so viel geben, wie es ihr/ihm richtig erscheint.

