

7. Praxistage des Netzwerkes Lesben und Buddhismus

Viele buddhistische Traditionen verweisen uns darauf, dass unser Atem und unser Körper unsere stets gegenwärtigen Lehrmeister sind. Wir möchten dem nachgehen und gemeinsam unsere Praxis vertiefen.

Bei der Gestaltung der Praxistage ist es uns wichtig, dass sich stille Zeiten und Austausch die Waage halten und dass wir in allem Tun sorgsam miteinander umgehen. Wir wollen uns bei den Praxistagen bewusst um achtsame Rede bemühen.

Durch den Feiertag am Mittwoch, dem 03. Oktober, besteht in diesem Jahr die Möglichkeit, dass Frauen, die dies möchten, bereits zwei Tage vor dem eigentlichen Beginn der Praxistage anreisen und gemeinsam zwei Tage miteinander praktizieren können.

Du bist herzlich eingeladen zu diesem besonderen Wochenende!

- Gleich, welcher Tradition Du angehörst,
- gleich, ob Du noch nie dabei warst,
- gleich, wie lange Du schon auf dem Weg bist:

Du bist im Netzwerk willkommen!

Ausführliche Informationen über die bisherigen Treffen des NLuB sind zu finden unter
www.lesbenundbuddhismus.de

Der Körper *ist* im Hier und Jetzt - Verkörperte Präsenz!

Wir werden gemeinsam den Körper und das Körpergewahrsein als Zugang zur Meditation nutzen und üben.

Mit spezifischen Körper- und Atemübungen werden Körper und Geist gleichermaßen vorbereitet, sich leicht(er) in der Meditationshaltung niederzulassen. Auf diese Weise kann die buddhistische Anweisung der Achtsamkeit auf den Körper und die Körperempfindungen bis in die Körperstrukturen und Zellen hinein belebt und erfahren werden.

In den Übungseinheiten werden sich Körperübungen mit Geh- und Sitzmeditationen abwechseln.

Um unsere Praxis zu vertiefen, wird ein Tag im entspannten Schweigen verbracht. Es wird die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit Annette geben.

Unterstützend gibt es Inspirationen aus der buddhistischen Weisheitslehre sowie Raum, Fragen und Schwierigkeiten im Üben zu klären.

Annette Kirbach



Shiatsu-Praktikerin, Qigong-Lehrerin,
Psychologin Bsc, Heilpraktikerin

Seit 1997 biete ich Einzelberatungen und Gruppen an. In meiner Praxis *Bewusste Innenwelten* in Freiburg begleite ich Menschen mit Körperarbeit, psychotherapeutischer Begleitung (HP), Qigong und Körpergewahrsein & Meditation.

Seit über 10 Jahren bin ich Schülerin von Sonia Moriceau (England).

Mein Shiatsu vertiefte sich in einer mehrjährigen Weiterbildung in dem von Sonia Moriceau entwickelten Healing-Touch. In ihm fließen das Gewahrsein und die liebende Güte der Meditation unmittelbar in die Körperarbeit ein.

Seit einigen Jahren bilde ich mich in der systemischen Arbeit mit Inneren Personen bei Artho und Veeta Wittemann fort. Mit der von ihnen entwickelten psychologischen Methode (Individualsystemik®) lässt sich die komplexe und oft widersprüchliche menschliche Innenwelt systematisch erforschen.

Netzwerk Lesben und Buddhismus (NLuB)

Das Netzwerk Lesben und Buddhismus (NLuB) ist ein offener Zusammenschluss von und für Lesben aller Traditionen.

Die Themen unserer Netzwerktreffen und Praxistage beziehen wir aus unseren Erfahrungen als Lesben in buddhistischen Gruppen und aus der Auseinandersetzung mit der buddhistischen Lehre in unserer lesbisch-feministischen Welt.

Das gemeinsame Praktizieren und die inhaltlichen Diskussionen begeistern uns, verbinden uns und stärken uns auf unserem je eigenen Weg.

Auswahl bisheriger Themen von Netzwerktreffen und Praxistagen:

- Dagmar Doko-Waskönig: Zen-Praxis
- Mudita Theresa: Buddhistisches Mitgefühl und feministische Parteilichkeit, die vier Brahma-Viharas
- Lily Besilly: Feministische Ich-Stärke versus buddhistische Ich-Losigkeit
- Agnes Pollner: Weibliche Sinnlichkeit versus buddhistische Askese
- Angelika Stemmer: Über den achtsamen Umgang mit Körper, Geist und Rede
- Margret de Backere und Steffi Höltje: Rechte Rede in schwierigen Zeiten
- aus der Gruppe gestaltet: Fülle und Leerheit
- Doshin Houtman: Unser Platz im Buddhismus der Moderne
- Claudia Webinger: Tara und ihre Gefährtinnen - Weibliche Weisheit in der tibetisch-buddhistischen Praxis
- aus der Gruppe gestaltet: Vielfalt leben und zeigen

Kosten

Übernachtung und Verpflegung für die zwei Übernachtungen vom 05. bis zum 07. Oktober mit Voll(wert)pension:

215,- € im Einzelzimmer,

195,- € im Doppel-, ev. Dreibettzimmer.

Dazu kommt Dana (Spende) für die Referentin. Annette Kirbach erweist uns einen großen Vertrauensvorschuss, indem sie rein auf Dana-Basis zu uns kommt. Wir bitten Euch, dies beim Bemessen Eures Danas zu berücksichtigen! Für diejenigen, die bereits am 03. Oktober anreisen, kommen 140,- € im Einzel- und 120,- € im Doppelzimmer hinzu.

Bettwäsche und Handtücher entweder mitbringen oder vor Ort für 6,-€ ausleihen.

Ermäßigung / Das Erwachte Herz

Innerhalb des Netzwerkes besteht seit mehreren Jahren eine Tradition des Gebens und Nehmens: Frauen, die eine Ermäßigung benötigen, sind herzlich eingeladen, anderen Frauen die Gelegenheit zur Großzügigkeit zu geben. Wende Dich dazu einfach an uns.

Storno

Wenn wir keine Ersatzteilnehmerin finden, fallen bei Nicht-Teilnahme die Kosten an, die das Tagungshaus uns in Rechnung stellt. Bitte melde Dich daher in diesem Fall möglichst frühzeitig bei uns wieder ab!

Ort

Frauenbildungshaus Zülpich (Nähe Köln)
Adresse, Infos zur Anfahrt und weitere Informationen unter
www.frauenbildungshaus-zuelpich.de

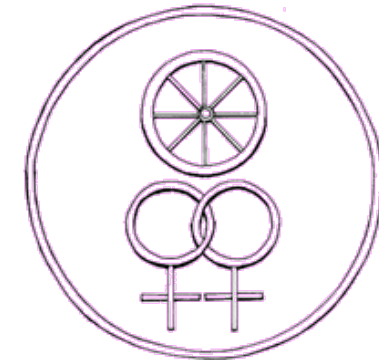
Anmeldung und Kontakt

über Karin Wolff

per Mail: lesbenundbuddhismus@web.de
oder Tel. 0 72 43/71 87 67(AB)

7. Praxistage

Netzwerk Lesben und Buddhismus



Verkörperte Präsenz

*Der Körper ist
im Hier und Jetzt!*

mit
Annette Kirbach
(Psychologin BSc, Heilpraktikerin
Schülerin von Sonia Moriceau)

05. bis 07. Oktober 2012
(Anreise bereits am 03. Okt. möglich)

Frauenbildungshaus Zülpich

www.lesbenundbuddhismus.de