



Haus Tao
Buddhistisches Meditationszentrum

ONLINE-Praxistage
Praxis im Alltag
1x monatlich am Sonntag
jeweils 9 h - 12 h

Mit Dagmar Jauernig

«Die Praxis von Freiheit und innerem Frieden
in alle Bereiche des Lebens bringen»



Meditation - Dharma-Impuls, Fragen und Antworten - Praxisbegleitung
· **mit Videokonferenztool Zoom**

Am 1. Sonntag im Monat (Ausnahmen sind mit * markiert)

Neue Termine 2023:

! *26. Februar ! 2. April ! 7. Mai ! *11. Juni !

Die Termine sind unabhängig voneinander.

Die Teilnahme ist an einzelnen Terminen oder kontinuierlich möglich.

Inhalt

Wie kann ich die eigene Alltagspraxis vertiefen und Buddhas Weg von Freiheit und innerem Frieden im täglichen Leben verankern?

- Jedem Praxistag liegt ein alltagsnahes Thema zugrunde.
- Anhand von themenspezifischen Leitfragen wird die tägliche Praxis individuell reflektiert.
- Das Thema wird im Gespräch (Fragen und Antworten) ergründet und durch Dharma-Reflexionen vertieft.
- Die eigene Praxis wird durch angeleitete Meditationen inspiriert und durch individuelle Übungssequenzen konkret im Alltag verankert.

Ablauf der Treffen

- 8.15 h OFFLINE (optional) Individuelle Praxis in Stille: Sitzen, Tee
- **9 - 10.15 h ONLINE Meditation mit Anleitung, Dharma-Impuls, Fragen und Antworten**
- 10.15 - 11.15 h OFFLINE Individuelle Praxis in Stille: z. B. Sitzen, Gehmeditation, Achtsamkeit in Bewegung, Arbeitsmeditation
Persönliche Praxisbegleitung durch Einzelgespräche ist nach Absprache möglich.
- **11.30 - 12 h ONLINE Zusammenfassung des Tagesthemas, Meditation**

Teilnahmebedingungen

- Praxiserfahrung in buddhistischer Meditation - Retreaterfahrung im Haus Tao oder gleichwertige Meditationserfahrung.
- Interesse, die eigene Praxis individuell und im Austausch zu reflektieren.
- Technische Voraussetzungen: Smartphone oder Laptop/PC mit Kamera und Mikrofon. Für das Videokonferenztool Zoom wird bei Bedarf eine einfache Anleitung verschickt.

Kosten

Dana (freie Spende) für die Lehrerin: Entsprechend der buddhistischen Tradition wird das Honorar von den Teilnehmenden nach freiem Ermessen gegeben.

Anmeldung

[hier](#)

Information, Kontakt & Fragen

Dagmar Jauernig, tao@haustao.ch

<http://www.haustao.ch/de/Termine/Online-Praxistage?pdfview=1>