

Details zum Inhalt des Kurses, den Lehrerinnen, Organisation (Anreise usw.)

Die vier Anwendungen der Achtsamkeit

Theorie, Praxis und Wissenschaft der Meditation

mit Diego Hangartner

Der Buddhismus hat über die Jahrtausende verschiedene Wandlungen durchgemacht, je nachdem in welchen kulturellen Raum er sich hinein entwickelte. Gemeinsam ist aber allen die Untersuchung des Geistes mittels verschiedener Techniken. Grundlage dieser Techniken ist das Training und die Schulung des Geistes (auch Meditation genannt) und dies wiederum baut auf der Achtsamkeit auf.

Doch was ist Achtsamkeit? Wie unterscheidet es sich von Aufmerksamkeit? Ist es möglich, Achtsamkeit zu entwickeln, zu stabilisieren, oder sogar zu verstärken? Wenn ja, wie kann ich das auch im täglichen Leben umsetzen? Worauf bezieht sich die Achtsamkeit, und was für einen Nutzen kann ich daraus ziehen?

Diesen zentralen Fragen wird Diego Hangartner während dem Seminar nachgehen. In diesem intensiven Kurs werden die theoretischen Grundlagen sowie die verschiedenen Meditationstechniken der Achtsamkeit untersucht, in eine persönliche Erfahrung eingebunden und vor allem in der Praxis selber überprüft.

Buddhismus hat zwar ein grosses theoretisches Gerüst und eine Jahrtausend alte Erfahrung, doch dem stehen die neuesten Erkenntnisse der Neurologie und der Gehirnentwicklung durch die westliche Wissenschaft gegenüber. Basierend auf den jahrtausendalten Erkenntnissen des Buddhismus werden für unsere moderne Welt relevante Meditationstechniken präsentiert und mit den neuesten Resultaten der Forschung (Neurowissenschaft, klinische und soziale Forschungen) verglichen.

[Voraussetzung ist ein kritischer, jedoch offener Geist. Auf Grund der verschiedenen Theorien wird vor allem die praktische Anwendung der Meditation vermittelt, welche letztendlich emotionelles Gleichgewicht fördert und die Basis der persönlichen Erfüllung und Zufriedenheit sein kann.]

Diego Hangartner

Pharmazeut, lebte über 11 Jahre in Dharamsala, Indien (Wohnort SH dem Dalai Lama), studierte mehrere Jahre am Institut of Buddhist Dialectics, agierte viele Jahre als Dolmetscher von tibetischen Lamas und übersetzt klassische tibetische Texte (Shantideva, Nagarjuna), Generalsekretär von 'The Dalai Lama in Switzerland 2005' und von 'Der Dalai Lama in Hamburg 2007'. Seit vielen Jahren ist er mit dem Mind&Life-Institute verbunden (Dialoge und Forschungen im Bereich Wissenschaft-Buddhismus), ist in wissenschaftlichen Forschungsprojekten engagiert, war viele Jahre COO beim 'Mind and Life Institute' in den USA, und war Mitbegründer und Geschäftsführer von Mind and Life Europe.

Seit vielen Jahren widmet er sich der Vermittlung der Inhalte, welche aus dem Dialog entstanden sind, und hat dafür „Das Rad der Mentalen Ausgeglichenheit“ (The Wheel of Mental Balance) geschaffen. Für mehr Infos: www.dieghangartner.org

Kursinfos

Donnerstag 25. August 2016

Start 18 Uhr

Anreise: zwischen 16 – 18 Uhr

Sonntag 28. August 2016

Ende des Kurses 14 Uhr

Hinweise zur Anreise

Wegbeschreibung

mit dem Zug

(von Zürich 1 Stunde 45 Minuten)

Wenn Sie mit dem **Öffentlichen Verkehrsmittel** kommen, fahren sie mit dem Zug nach Chur. Dort nehmen sie den Bus nach Churwalden, Haltestelle Funershus. In der Regel kommen die Busse 00.17 Uhr/stündlich an. Es gibt die Möglichkeit, dass wir Sie von dort abholen. Geben Sie uns bitte vorher Bescheid, wir haben zu bestimmten Zeiten einen Abholdienst, wir können auch nur ihr Gepäck abholen.

Viele Leute geniessen es, den Weg hinauf zu laufen.

Wegbeschreibung zum Hochlaufen:

Kurz nach der Haltestelle führt ein Weg rechts an einem Bio Bauernhof vorbei zunächst über Weiden und dann durch den Wald den Berg hinauf Richtung Pradaschier und zum Zentrum "Ganden Chökhör" - Waldhotel-Pradaschier. Die Gehzeit beträgt ca. 20 Minuten (leichte Wanderschuhe/Turnschuhe werden empfohlen).

Zurück mit dem Zug: Von der Bushaltestelle Churwalden Haltestelle Kloster, gleich neben der Kirche, nach Chur mit dem Postauto.

Wegbeschreibung mit dem Auto (von Zürich 1 Stunde 30 Minuten)

Autobahn Zürich – Chur / Ausfahrt Lenzerheide, Richtung Lenzerheide.

Falls Sie mit **dem Auto anreisen**, empfehlen wir ihnen den Parkplatz, der sich auf der Bergseite vis-a-vis vom Kloster beim Dorfeingang Churwalden befindet, zu benutzen. Die Parkgebühr beträgt pro Tag 5.00* CHF und kann bei uns im Meditationszentrum bezahlt werden. Von dort zu Fuss oder Abholmöglichkeit wie bei der Anreise mit ÖV.

*Für das Abstellen von Privatautos auf den öffentlichen Parkplätzen in Churwalden erhebt die Gemeinde vom Meditations-Zentrum eine Gebühr

Wenn sie zum Haus hinauffahren möchten, brauchen sie eine Vignette für 10.00 CHF pro Tag, die sie bei uns beziehen können. Es führt eine steile Naturstrasse mit wenig Ausweichstellen hinauf zum Meditationszentrum Ganden Chökhör - Waldhotel Pradaschier. Beim Zentrum parkieren ist pro Nacht 8.00 CHF. Parkplätze sind beschränkt vorhanden, bitte vorher anmelden.

Bei Retreats empfiehlt es sich mitzunehmen

Bequeme Kleidung, Hausschuhe, Frotteewäsche (nur im 1er Zimmer vorhanden)
evtl. leichte Meditationsdecke (im Laden erhältlich).

Sitzmatten,- Kissen und Decken sind im Meditationsraum vorhanden.

Für weitere Hinweise für Kurse beachten sie bitte ganden.ch /**Kontakt/Infos**

Wir freuen uns, Sie bald bei uns willkommen zu heissen

und wünschen ihnen eine gute Anreise und ein
schönes und angenehmes Retreat bei uns im Haus.

Das Ganden Support Team

Ganden Chökhör
Chöd- und Meditationszentrum
Pradaschier 20
CH -7075 Churwalden

info@ganden.ch
www.ganden.ch

Mobil: 0041 76 533 53 57 oder
Haustelefon 0041 81 356 22 80

