

# Praxis-Wochenende Metta - Herzensgegenwart



## Praxis-Wochenende mit dem Thema Metta - Herzensgegenwart

Ein Wochenende mit Zen, QiGong und Metta.

Im Alltag sind wir oft damit beschäftigt, etwas zu erreichen, zu verstehen oder zu verändern. Dieses Wochenende lädt dazu ein, für eine Weile innezuhalten. Einfach da zu sein.

Mit diesem Atemzug.  
Mit diesem Körper.  
Mit dem, was gerade lebendig ist.

Metta – ist eine Haltung von Freundlichkeit und Wohlwollen. Sie beginnt dort, wo wir bereit sind, uns selbst und dem Leben mit einer Brise von Offenheit, Weite zu begegnen.

Nicht alles fühlt sich leicht an.  
Freude und Traurigkeit.  
Ruhe und Unruhe.  
Klarheit und Zweifel.  
All das gehört zu unserem Menschsein.

Im gemeinsamen Üben entsteht ein Raum, in dem vieles da sein darf, ohne sofort verändert werden zu müssen.

Zen lädt uns ein, immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren. QiGong unterstützt uns dabei, im Körper anzukommen, die Metta-Praxis bereitet den Boden für einen wohlwollenden Umgang mit

uns selbst, mit anderen Menschen und mit dem Leben, so wie es sich gerade zeigt.

Das Wochenende umfasst Sitz- und Gehmeditation, angeleitete Metta-Meditationen, QiGong, Impulse und gemeinsamen Austausch.

Vielleicht entdecken wir dabei Momente von Stille. Momente von Verbundenheit. Und die Erfahrung, dass wir nicht alles festhalten oder lösen müssen.  
Eine Einladung, einfach da zu sein.

### Termin:

Freitag, 16. Oktober 2026, 18:30h-20:30h  
Samstag 17. Oktober 2026, 10:00h-18:00h  
Sonntag 18. Oktober 2026, 10:00h-13:00h

**Ort:** [www.shadil.de](http://www.shadil.de)

### Finanzieller Beitrag:

Orientierung 150 bis 200 Euro, je nach eigenem Ermessen, darüber oder darunter. Das ist die Praxis von DANA.

### Anmeldung/Fragen:

Gerne allerspätestens bis zum 1. Oktober an:  
Tina Eshin Ochs [to-move@gmx.de](mailto:to-move@gmx.de)