



BUDDHA-HAUS MÜNCHEN

DR. FARIBA PEYKAN

Innere Stille und echte Begegnung - Meditation und Selbsterfahrung

- Sehnst du dich in unserer schnelllebigen Zeit nach innerer Klarheit und wertschätzenden Begegnungen?
- Möchtest du dich selbst besser kennenlernen und deine eigenen Antworten finden?
- Möchtest du dich öffnen und anderen Raum geben?
- Möchtest du dein Potential für innere Entwicklung weiter entfalten?

**Dann könnte dir dieser neue Kurs
gefallen!**

Wochenendseminar:

11.01. bis 12.01.2025 (jeweils 9 bis 16 Uhr)

Wöchentliche Gruppenabende:

19.01. bis 09.03.2025
(8 x Sonntagabend, jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr)

DR. FARIBA PEYKAN

Seit 2012 meditiere ich im Buddha-Haus München. Die damit verbundenen Erfahrungen haben meine Sicht auf die Welt grundlegend verändert. Dafür bin ich sehr dankbar.



Die Transformation des menschlichen Bewusstseins vom Gefühl des Getrenntseins zum Erleben von Verbundenheit ist nach meiner Überzeugung eine unserer aktuell wichtigsten Aufgaben. Auf diesem Weg lasse ich mich gerne von den Überlieferungen des Buddha und von anderen Lehren, die die Präsenz in den Mittelpunkt stellen, inspirieren.

Beruflich bin ich Rechtsanwältin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Im Rahmen meiner Ausbildung in klientenzentrierter Therapie nach Carl Rogers sind mir die Gemeinsamkeiten des Weltbilds von Carl Rogers und der Lehre des Buddha aufgefallen. Beide gehen davon aus, dass jeder Mensch das Potenzial zur Entwicklung und Heilung in sich trägt und betonen den Stellenwert von Selbsterkenntnis auf dem Weg zu innerem Wachstum. Ich durfte selbst erfahren, welches Potenzial in der Kombination beider Ansätze liegt und gebe dies gerne weiter.

Kursort

Buddha-Haus München
Klarastraße 4
80636 München

Anmeldung

www.buddhahaus-muenchen.de

Weitere Informationen | Kontakt

Bei Fragen oder dem Wunsch nach einem Vorgespräch wende dich gerne per E-Mail an info@buddhahaus-muechen.de oder per Telefon an 0155 - 62 76 07 07.

Hinweis

Dieser Kurs ist keine Psychotherapie, sondern ein Angebot zur Selbsterfahrung und inneren Entwicklung. Im Fall von psychischen Erkrankungen kann er einen Besuch bei einem Arzt / einer Ärztin oder einem Heilpraktiker / einer Heilpraktikerin nicht ersetzen.

Der Kurs im Überblick

Wochenendseminar

Der Kurs beginnt mit einem Wochenendseminar, in dem du Grundlagen der Meditation und der personenzentrierten Kommunikation nach Carl Rogers kennenlernst. Durch bewusste Wahrnehmung deiner eigenen Gedanken und Gefühle und offenen Austausch erfährst du, wie du in eine tiefere Verbindung zu dir selbst und zu anderen kommen kannst.

11.01. bis 12.01.2025 (jeweils 9 bis 16 Uhr)

8 Gruppenabende

In den anschließenden wöchentlichen Gruppenabenden wenden wir das Erfahrene im geschützten Raum der Encountergruppe an. Jeder darf – niemand muss – sich mit persönlichen Lebensfragen einbringen. Durch den bewussten und wertschätzenden Austausch entsteht ein Raum für Selbstreflexion, in dem sich tiefe Einsichten und neue Lösungsideen zeigen können.

**19.01. bis 09.03.2025
(8 x Sonntagabend, jeweils 18.00 bis 20.30 Uhr)**

Kursgebühr

330 Euro (inkl. 50 Euro Organisationsgebühr für das Buddha-Haus München)

Voraussetzungen

- Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Meditierende geeignet.
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Teilnehmerzahl: 8 – 20.

Die tiefste Ebene der Kommunikation ist die Begegnung. Wenn ich jemandem wirklich zuhöre, eröffnet das nicht nur dem anderen, sondern auch mir eine neue Sichtweise.

(Carl Rogers)

Besser als tausend Worte ist ein einziges Wort, das Frieden bringt.

(Buddha)

Meditation

Die buddhistische Meditationspraxis fördert Klarheit im inneren Erleben und im Umgang mit anderen. Wir lernen unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen, ohne uns von ihnen bestimmen zu lassen. So können wir Muster erkennen und unser Leben bewusster gestalten. Im Kurs lernst oder vertiefst du einfache Meditationstechniken, die dir helfen sowohl in deiner Selbstwahrnehmung als auch im Umgang mit anderen immer mehr im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Encountergruppe nach Carl Rogers

Carl Rogers (1902–1987) war ein amerikanischer Psychologe und Begründer der klientenzentrierten Gesprächstherapie. Sein Ansatz betont die Autonomie und das Potenzial jedes Menschen zur Selbstverwirklichung. In der Therapie legte er besonderen Wert auf Empathie, unbedingte positive Wertschätzung und Authentizität des Therapeuten. Rogers glaubte, dass echte Veränderung durch offene menschliche Begegnung stattfindet.

Eine Encountergruppe nach Carl Rogers ist eine Selbsterfahrungsgruppe, die authentische Kommunikation, empathisches Zuhören und gegenseitige Wertschätzung in einem sicheren Raum praktiziert. Es gibt keine vorgegebenen Themen – die Gespräche entstehen spontan basierend auf den Gefühlen und Gedanken der Teilnehmenden. Ziel ist es, einen Raum für persönliches Wachstum durch Selbstwahrnehmung und -reflexion zu schaffen.