



Kapala -Training 1 mit Dagmar Löwenkamp Freitag, 27. November – Mittwoch, 02. Dezember 2020 Im Seminarhaus „Landguet Ried“ bei Bern

Das Kapala-Training öffnet den Pfad zu vielfältigen Belehrungen, Praktiken und Erfahrungen in der Linie von Machig Labdrön, einer Yogini aus dem 11. Jahrhundert in Tibet.

Das Kapala 1 Training ist die erste Stufe dieses Trainings. Darin werden die „fünf Schritte“ zum Nähren und Verwandeln der „Dämonen“ vermittelt, wie Lama Tsültrim Allione sie entwickelt hat. Diese Methode ist eine moderne Variante der alten tibetisch buddhistischen Praxis „Chöd“, die in den Prajna Paramita Lehren gründet und von Machig Labdrön gelehrt wurde. Die Prinzipien dieser Praxis werden beim „Nähren der eigenen Dämonen“ auf eine Weise genutzt, die westlichen Menschen oft leichter zugänglich ist als die teilweise sehr komplexen Übungen des traditionellen tibetischen Buddhismus.

Die eigenen „Schatten“ oder „Dämonen“ werden nicht mehr als etwas betrachtet, das vernichtet oder bekämpft werden muss, sondern sie werden von uns mitfühlend angenommen und genährt. So entwickeln wir das Potential, unsere „Schatten“ zu integrieren, statt sie zu bekämpfen oder zu verdrängen.

Neben der Arbeit mit den eigenen „Dämonen“, wozu wir auch kreative Methoden wie Malen und die Arbeit mit Ton verwenden werden, wird die Prajna Paramita Meditation die Hauptpraxis im Kapala-Training 1 sein. Die Prajna Paramita Lehren werden als eine der tiefgründigsten und wesentlichsten Lehren des Buddhismus betrachtet. Sie vermitteln den Zugang zum unendlichen Urgrund unseres Seins, aus dem alles entsteht. Er ist der Raum, der alles durchdringt und keine Begrenzung hat, und er ist die natürliche Klarheit unseres Geistes (Prajna), der auch als „Mutterschoß aller Buddhas“ bezeichnet wird.

Dieses Training bietet den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, intensiver mit ihren eigenen inneren Dämonen und differenziert (mit viel Raum für Korrektur und Anleitung) in Dyaden zu arbeiten. Es ist gleichzeitig der erste Schritt für diejenigen, die eine Zertifizierung anstreben, um in Heilberufen mit ihren KlientInnen diese Methode zu nutzen. Das Kapala-Training zur Zertifizierung besteht aus 2 Modulen (Kapala-Training 1 und 2). Weitere Infos zur Zertifizierung unter www.taramandala.org .

Leitung:

Dagmar Löwenkamp, Dipl. Psychologin, arbeitet als Psychotherapeutin und Supervisorin und Seminarleiterin. Aus- und Fortbildung in humanistischen und transpersonalen Psychotherapien sowie Atem- und Körperarbeit. Seit 1985 beschäftigte sie sich mit den verschiedenen buddhistischen Schulen und studierte viele Jahre mit Sogyal Rinpoche und Dzongsar Khyentse Rinpoche. Ausbildung in kontemplativer Psychologie (Karuna Training – deutsche Version des Contemplative Psychology Lehrganges, Naropa University, Boulder, USA). Dort dann Assistentin und Co-Lehrerin bis 2004. Training in Meditationsunterweisungen. Seit 2005 Schülerin von Lama Tsültrim Allione und von ihr als Lehrerin autorisiert.



Kursgebühr: 550 – 600 Franken

zuzüglich Übernachtung und Verpflegung (400 – 625 Franken pro Person (Vollpension, inkl. heisse Pausengetränke) für die ganze Aufenthaltsdauer, Preis variiert je nach Zimmerwahl.

Beginn: Freitag, 27.11.2020: 18 Uhr mit dem Abendessen

Seminarbeginn: 20 Uhr

Ende: Mittwoch, 03.12.2020: 13 Uhr mit dem Mittagessen

100 Franken sind zahlbar nach Anmeldung (Details folgen nach der Anmeldung mit der Anmeldebestätigung). In der Seminargebühr eingeschlossen sind Organisationsbeiträge und Arbeitsmaterial.

Wer an diesem Seminar teilnehmen möchte, bitte **doppelte Anmeldung aus organisatorischen Gründen bis zum 31. September 2020** an:

1. Anmeldung für das Seminar:

bei Petra Kruger per E-Mail: petra.kruger@bluewin.ch

Telefon: +41 079 778 26 37

2. Anmeldung für die Unterkunft und Verpflegung direkt beim Veranstaltungsort:

Stiftung Landguet Ried, Hilfigweg 10, CH 3172 Niederwangen

E-Mail: office@landguet.ch

Telefon: +41 31 981 03 77

Veranstaltungsort und Unterkunft:

Das Landguet Ried ist ein Retreatzentrum und Seminarhaus nahe Bern. Es ist von dort aus mit dem Auto und öffentlichen Verkehrsmitteln innert 15 Minuten leicht erreichbar. Das Zentrum liegt inmitten der Natur, umgeben von einem wunderschönen Garten, Parkanlagen und Wäldern, die zum Entspannen und Verweilen einladen. Die Unterkunftsmöglichkeiten variieren in den Preiskategorien und decken verschiedenste Ansprüche ab: 2-Sterne-Hotelzimmer mit Dusche und WC, Doppel- und Dreibettzimmer sowie Schlafsäle mit Etagenduschen und WC's.

Es gibt leckere vegetarische und 100% biologische Verpflegung (bei Bedarf auch glutenfrei oder vegan), bei der wenn möglich regionale und saisonale Produkte verwendet werden. Bilder und weitere Infos zum Landguet findest Du auf deren Homepage: www.landguet.ch

Mitbringen:

Schreibsachen, Farbstifte oder farbige Ölkreidestifte, Hausschuhe, Socken für den Gruppenraum, bequeme Kleidung.