



## "Glück, das von innen kommt"

### Kum Nye- und Meditationsretreat

Normalerweise versuchen wir, im Außen Glück zu finden. Das gemütliche eigene Heim, der perfekte Lebenspartner, wunderbare Kinder, eine liebevolle Familie, von der wir uns getragen und wertgeschätzt fühlen, inspirierende Reisen, beruflicher Erfolg. All das versuchen wir im Außen herzustellen oder zu erreichen --- meist nicht ganz erfolgreich, immer fehlt etwas oder ist nicht ganz stimmig. Tarthang Tulku Ansatz, das Glück im Inneren zu finden, und dies Gefühl zu kultivieren gibt uns Unabhängigkeit und Freiheit von äußeren Umständen. Glück wird eine stabile, verlässliche Grundlage unseres Lebens.

*Gedanken und Meinungen bewegen sich auf der Oberfläche. Dringe allmählich zu einer tieferen Ebene vor, zur Ebene der direkten Erfahrung. Erforsche jedes Gefühl vollständig, bestärke Gefühle der Freude... Glück ist ein Gefühl, das in unserem Organismus liegt und das Du dadurch anregen und entwickeln kannst, dass du jedem Gefühl mehr Kraft verleihst und es so tief wie möglich empfindest. Tarthang Tulku, Selbstheilung durch Entspannung, S. 57*

**Weitere Angebote unter:** [www.nyingmazentrum.de](http://www.nyingmazentrum.de)

Das Retreat findet in Heckenbeck, einem sehr idyllisch gelegenen Dorf im Leinebergland zwischen Hannover und Göttingen statt, in dem sich eine große alternative Gemeinschaft angesiedelt hat. Bei gutem Wetter werden wir auch in der schönen umgebenden Natur üben und den Sommer mit allen Sinnen voll genießen.



**Termin:** *Freitag, 5. Juli 2019, 19 Uhr bis Dienstag, 9. Juli, 14 Uhr  
Das Wochenende von Freitag bis Sonntagmittag kann auch einzeln gebucht werden.*

**Ort:** *Bad Gandersheim, OT Heckenbeck, Methfesselstr 4, Gruppenraum über der Arztpraxis. Bitte bequeme Kleidung, Sitzkissen und Decke mitbringen.*

**Kursleitung:** *Britta Hauenschild und Dieter Dolata*

**Gebühr:** *320 € (Freitag-Dienstag), 180 € (Wochenende), (ermäßigt 280€/150€) einschließlich Verpflegung, ohne Unterkunft;  
bitte vor Kursbeginn auf das Konto des Nyingma Zentrums in Köln überweisen: IBAN DE44 3705 0198 1901 5999 42,  
Sparkasse Köln-Bonn (Verwendungszweck: K99-18);  
die Anmeldung wird erst mit der Zahlung verbindlich.*

**Anmeldung:** ***bis 21. Juni 2019** bei Anja Mertens, Telefon 05563 960282  
Mobil: 0178 8865987. Anja ist auch behilflich beim Finden einer Unterkunft. Wir werden vegetarisch bekocht. Spezielle Diäten oder Allergien bitte bei der Anmeldung angeben.*

**Weitere Angebote unter:** [www.nyingmazentrum.de](http://www.nyingmazentrum.de)