



Herzliche Einladung
zum Programm Maitri-Raumgewahrsein

Energien ausgleichen

3.-5. Oktober 2025

Karma Dzong/Shambhala Zentrum
Auf dem Wehr 33
Marburg

Maitri oder Freundlichkeit ist ein Erfahrungsweg. Geschnitten von Trungpa Rinpoche, dem großartigen Lehrer und Künstler, dem Gründer des Zentrums in Marburg,

Du siehst die zwei Blumensträuße oben in der Einladung. Anhand dieser Sträuße möchten wir dir beispielhaft das Spiel der Wahrnehmung und unseren Maitri-Weg erklären. Bitte nochmals genau die Bilder anschauen! Jetzt bitte beobachten, was bei dir an Gefühlen, Impulsen Stimmungen bei der Betrachtung auftauchen.

Das Beispiel lässt sich auf alle Erscheinungen in der Welt übertragen, auf Menschen Situationen, Objekte. Wir interessieren uns auch für eigene schwierige Emotionen. Geht es um Gefühle wie Aggression, Ekel, Schmerz oder ist es neutral oder sogar ein Objekt der Sehnsucht. Was immer auftaucht ist willkommen und wird -so gut wie möglich – freundlich begrüßt.

Eingebettet ist dieses Wahrnehmen in einen Rahmen mit Sitzmeditation, fünf spezielle Körperstellungen, und in den Austausch mit der Gruppe. Es wird nur eine minimale Beschreibung der fünf Grundenergien geben, mit denen wir arbeiten. Wichtig ist dabei: es ist keine bloße intellektuelle Bereicherung, sondern ein sehr persönlicher Erfahrungsweg, der deine Beziehungen verändern kann.

Wir beginnen das Programm mit einem Rauchopfer oder Aromaopfer, um uns und die Umgebung zu diesem freudigen Fest einzuladen.

Das Programm wird geleitet von Anja Hutwelker (Biodanza) und Hans-Peter Hulliger (Maitri-Lehrer) und. Gerne erklären wir individuell noch mehr: 0176 721 46 754 (Hans-Peter) und 0157 35506116 (Anja).

Herzlich willkommen!

Hans-Peter Hulliger Anja Hutwelker

Beginn: Freitag, 3. Oktober, 16 Uhr

Ende: Sonntag, 5. Oktober, um 13 Uhr

Treffpunkt: Karma Dzong/Shambhala Zentrum, Auf dem Wehr 33, Marburg

Kosten: 140 Euro (Ermäßigung nach Absprache sinnvoll)

Mitbringen: zwei Hände voll oder mehr an Kräutern aus deiner Umgebung für das Rauchopfer; Snack für Freitagabend, Beitrag ans gemeinsamen Abendessen für Samstagabend; Getränke werden gestellt und der Grill wird angefeuert; Morgenessen Sa und So und Mittagessen Sa sind im Preis inbegriffen. Wenn du magst, Kleider oder Tücher in den Farben Weiß, Blau, Gelb, Rot und Grün.