

Clever und selbstbewusst

Maitri-Raumgewahrsein - fünf dynamischen Szenarien für radikale Selbstakzeptanz

20.-22. März 2026 Marburg



Shambhala-Zentrum Marburg

Auf dem Wehr 33, 35037 Marburg

Du bist herzlich eingeladen zu dieser Feier von Spontaneität, Kunst, gemeinsamem Spiel und tiefgreifenden Erfahrungen. Maitri bedeutet liebevolles Annehmen von Gefühlen, die sich im Raum der Wahrnehmung zeigen.

Im Maitri-Raumgewahrsein (Maitri Space-Awareness) findest du Meditationen nicht nur im Sitzen, sondern auch in unterschiedlichen Körperhaltungen. Trungpa Rinpoche, ein tibetischer Abt und Lehrer, suchte nach neuen Möglichkeiten, seinen Studenten einen neuen Zugang zum Verstehen ihres Bewusstseins, zu ihrem Denken und ihren Gefühlen, zu schaffen. Er nutzte dazu tibetische Körperstellungen, die die Energien anregen und Gefühle anstoßen, so dass sie sich deutlich zeigen. Und genau damit ist es möglich sie zu sehen, anzunehmen und zu transformieren.

An der Naropa-Universität in Boulder wird Maitri-Raumgewahrsein in den Studiengängen eingesetzt für Menschen, die mit Menschen zu arbeiten: Lehrer, Therapeuten, Ärzte (siehe link unten). Die Übungen sensibilisieren für die individuellen Weisen wie Menschen in der der Welt stehen. Es geht nicht darum sich selbst und andere zu verändern, sondern sie liebevoll zu annehmen. Es gibt Eltern, die mit dem einen Kind eine gute Beziehung haben, mit einem anderen nicht. Ihre „Energie“, d.h. Wahrnehmung, Denken und Fühlen sind verschieden, was zu Reibungen führt. Ein Beispiel: ein Kind nutzt Sprache, um harmonische Beziehung auszudrücken und sein Vater stößt es zurück, indem er mit erhobenem Zeigfinger auf formal richtige Sprache drängt.

Maitri-Übungen können die Akzeptanz für den eigenen Stil stärken, Toleranz fördern für andere und hilfreich sein für Gruppen und Teambildung.

Wir freuen uns, mit Dir Maitri zu zelebrieren!

Anja Hutwelker Hans-Peter Hulliger

Anmeldung: h.p.hulliger@gmx.de

Kosten: 140.- Euro, Frühbucher bis 10. März 110.- Euro _ Reduktion auf Anfrage möglich.

Zahlung an: Maitri Space Awareness Marburg, IBAN: DE46 5139 0000 0078 1924 02

Kursbeginn: Freitag, 20.3. um 18 Uhr - **Kursende:** Sonntag, 22.3. um 13 Uhr

Übernachtung im Zentrum möglich – 15 Euro/Nacht

Informationen <https://www.naropa.edu/programs/graduate-academics/clinical-mental-health-counseling/buddhism-inspired-contemplative-counseling/maitri-retreats/>