Kapala-Training 1 mit Dagmar Löwenkamp
Freitag, 14. Mai bis Mittwoch, 19. Mai 2021
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.

Das „Dämonen Nähren“ ist ein Weg, wie wir einschränkende, psychische Muster/Schatten in die innewohnende Weisheit verwandeln können. Die eigenen „Schatten“ oder „Dämonen“ werden nicht mehr als etwas betrachtet, das verdrängt oder bekämpft werden muss, sondern sie werden von uns mitfühlend angenommen und genährt. So entwickeln wir das Potential, unsere „Schatten“ zu transformieren.

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 meditative Hauptpraxis im Kapala-Training 1 sein. Die Prajna-Paramita Lehren werden als eine der tiefgründigsten und wesentlichsten Lehren des Mahayana 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 Teilnehmer*innen die Möglichkeit, sich intensiver mit ihren eigenen inneren Dämonen auseinanderzusetzen. Es wird in Dyaden (Zweiergruppen), mit viel Raum für Anleitung, Korrektur und Klärung, gearbeitet werden.

Das Kapala-Training 1 ist das 1. von 3 Modulen für diejenigen, die eine Zertifizierung anstreben, um in Heilberufen mit ihren Klient*innen diese Methode anzuwenden. Weitere Infos zur Zertifizierung unter www.taramandala.org

Leitung: Dagmar Löwenkamp; Dipl. Psychotherapeutin, Supervisorin und Seminarleiterin. Aus- und Fortbildung in humanistischer, transpersonaler und kontemplativer Psychotherapie. Seit 1985 beschäftigt sie sich mit den verschiedenen buddhistischen Schulen und studierte viele Jahre mit Sogyal Rinpoche und Dzongsar Khyentse Rinpoche. Seit 2005 ist sie Schülerin von Lama Tsültrim Allione und von ihr als Lehrerin autorisiert.

Kursgebühr: 550 – 600 Franken
zuzüglich Übernachtung und Verpflegung (400 – 775 Franken pro Person (Vollpension, inkl. heisse Pausengetränke) für die ganze Aufenthaltsdauer. Preis variiert je nach Zimmerstandard: Einzelzimmer, Doppelzimmer, Komfort, Standard oder Schlafsaal (Belegung je nach Stand der Dinge mit dem entsprechenden Corona-Schutzkonzept).

Beginn: Freitag, 14.05.2021: 18 Uhr mit dem Abendessen
Seminarbeginn: 19.30 Uhr
Ende: Mittwoch, 19.05.2021: 13 Uhr mit dem Mittagessen (d.h. das Ende ist ca. um 14 Uhr)

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 15. April 2021** 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, evtl. ein warmer Schal für die Meditation.