



## Zusammenkommen

**Belastende Gefühle von früher und heute lösen**

**Mechanismen der Trennung durchschauen**

**Sich für Liebe und Weisheit entscheiden**

## Der „Healing March...“

... entstand 2017, als Bettina in Tara Mandala, Colorado war und Sue Garn aus Tel Aviv traf. Wir unterhielten uns ein halbes Stündchen, sie erzählte, sie sei die Tochter zweier Holocaust-Überlebender, und ich fragte sie: Würdest du mit uns in Dachau meditieren?

Im August 2017 machten Lisa Svensson, Sue und Bettina die erste Praxis im ehemaligen KZ. Es war überwältigend, erleichternd, befreiend, inspirierend – anders als man es sich vielleicht vorstellt...

Von Dachau aus erinnern 20 Mahnmale an den Weg, den die KZ-Insassen 1945 kurz vor der Befreiung gehen mussten. An dieser Linie entlang, dem so genannten Todesmarsch, führen wir den **Healing March** durch.

In der warmen Jahreszeit machen wir an einem Mahnmal Praxis, im Winter in Form von Gehmeditation.



Bettina, Sue und Lisa

**– übrigens auf Wunsch und mit dem Segen von Lama Tsültrim Allione.**

Wie läuft es ab?

1. Angeleitete Meditation über Bodhicitta für Motivation und Schutz
2. Gelegenheit, Gefühlen zum Thema Holocaust und zu heutigen Themen der Trennung Raum zu geben, damit sie sich lösen können
3. Transformation in stiller Praxis - stilles Chöd, Tonglen, Atempraxis, Gehmeditation....
4. Abschlussrunde

**Der Healing March** ist für alle geeignet, die Ballast von früher und heute transformieren möchten und sich mit irgendeiner Form von Meditation einigermaßen stabil fühlen.

**Beitrag:** Dana = freiwillige Spende, **geht zu 100% an Workshop-Projekte des Healing March**

**02.12.2018 Sonntag Übungstag und Feier: „Was wir teilen“** mit Andrea Zumbrägel, Würzburg und Bettina Höldrich. **10-17 Uhr**

**Februar 2019: Healing March** als Gehmeditation Blütenburg - Pasing, Gehzeit ca 25 min

**März 2019: Healing March** als Gehmeditation von Pasing nach Gräfelfing, Gehzeit ca 45 min  
Genauere Termine für Februar und März werden noch bekannt gegeben.

**27. und 28.04.2019** Workshop mit Sue Garn, Tel Aviv, zum Tag der Befreiung des KZ Dachau

**Nur mit vorheriger Anmeldung bei: [bhoeldrich@gmx.de](mailto:bhoeldrich@gmx.de) , 0178 610 8808**

**Wir freuen uns sehr, wenn du dazu kommst!**