



MONATLICHER KURS

ACHTSAMKEIT & PHILOSOPHIE

Dieser Kurs verbindet die Praxis der Achtsamkeit mit der Praxis der Philosophie, d.h. es werden sowohl der Geist als auch das Denken geschult.

Zu Beginn wird in der Gruppe gemeinsam meditiert, um den Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Die Meditation hilft dabei, den Alltag hinter sich zu lassen, sich selbst besser zu spüren und sich für den nachfolgenden philosophischen Teil zu öffnen.

Nach der Meditation wird gemeinsam zu einem lebenspraktischen Thema philosophiert. Hierbei knüpfen wir an die Tradition der antiken Philosophie an, in der das philosophische Gespräch ein Teil der Lebenskunst darstellte. Jeder Gedanke darf ausgesprochen werden und seine Wirkung in der Gruppe entfalten, um neue Denkwege und Perspektiven zu eröffnen. Es gibt keine Hierarchie im Denken und philosophische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

TERMINE / STANDORT

Januar	Was ist Angst? (31.01.)
März	Was ist Lebenskunst? (07.03.)
April	Was ist Sehnsucht? (04.04.)
Mai	Was ist Buddhismus? (09.05.)
Juni	Was sind Träume? (27.06.)
Juli	Planung folgt
August	Planung folgt
September	Planung folgt
Oktober	Planung folgt
November	Planung folgt
Dezember	Planung folgt

Jeweils von 18:45 – 20:45. Alle Kurseinheiten sind voneinander unabhängig, weshalb die Teilnahme flexibel und jederzeit möglich ist.

ANMELDUNG

per E-Mail an shamsey.oloko@berlin.de

Die Kursgebühr pro Termin beträgt 20 € und ist in bar mitzubringen.

YOGAZENTRUM BIRKE 12

Birkbuschstr. 12, 12247 Berlin-Steglitz



Dr. Shamsey Oloko
Philosophischer Praktiker & Achtsamkeitslehrer
www.shamseyoloko.de

