



# Metta-Retreat

**Bergzendo, Hohe Wand (NÖ)**

**22. – 26. März 2023 (Mi 18 Uhr – So 13 Uhr)**

mit Hannes Huber und Bianca Blaickner

Metta-Meditation – Ein wohlwollendes und freundliches Herzensklima kultivieren:

*„Hass wird nie durch Hass beendet. Durch Liebe allein kann Hass überwunden werden.  
Dies ist ein ewiges Gesetz.“ (Buddha)*

**Metta** beschreibt eine Herzensqualität, die von Liebe, Wohlwollen und Freundlichkeit geprägt ist und die nicht an äußere Bedingungen gebunden ist. Dieses Retreat bietet eine Einführung in die „klassische“ Metta-Meditation und zeigt einen Weg wie diese Qualität systematisch entwickelt werden kann. Die Praxis der Metta-Meditation ist eine Beziehungspraxis, die dabei hilft eine wohlwollende Beziehung zu sich selbst und Anderen zu entwickeln. Ein Retreat für alle, die diesen Übungsweg beginnen oder vertiefen möchten. Das gesamte Retreat läuft in Edlem Schweigen ab.

Leitung: Hannes Huber und Bianca Blaickner

Kosten: Hauskosten (280,- € Doppelzimmer, Aufpreis im EZ)  
plus Lehrerhonorar nach Selbsteinschätzung (Dana)

Ort: Bergzendo, Almfrieden 87, 2724 Hohe Wand (NÖ)

Infos: [www.hannes-huber.at](http://www.hannes-huber.at)

Anmeldung bei: [meditationtirol@gmail.com](mailto:meditationtirol@gmail.com)

## **Kursleitung:**

**Hannes Huber:** praktiziert Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) seit 1985 und lebte für einige Jahre in buddhistischen Klöstern Burmas und Sri Lankas. Dabei absolvierte er mehrere bis zu 6-monatige Vipassana-Meditations Retreats. Yogalehrerausbildung am Yogainstitut Santacruz, Bombay. Ausbildung in MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn in Dublin, Irland sowie in MBCL und MSC (Mindful Self Compassion). Er leitet Meditationskurse im In- und Ausland, Ausbilder für MBSR LehrerInnen, ZAS, Stuttgart.

**M.A. Bianca Blaickner:** Langjährige Praxis der Vipassana- und Mettameditation, mehrmonatige Retreats in buddhistischen Klöstern in Thailand, Burma und Nepal. Als Diplomierte Sozialarbeiterin im psychosozialen Bereich tätig. Masterstudium in Intercultural Conflict Management, Berlin. Trained Teacher in „Achtsames Selbstmitgefühl“ (MSC) bei Christopher Germer.