



# *dhamma worx*

Meditation & (R)Evolution

## **Meditationskurs**

mit Andrea Kuppe

1x mtl. **Montags** 18:30 bis 21:00

19.08. | 16.09. | 14.10. | 11.11. | 09.12.

Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden.

Ort: **Meditationshaus garten-etage**

Elsa-Brandström-Str. 34 | Bremen

Kursgebühr: 150,- Euro

Ermäßigung möglich

Anmeldung: [mail@andrea-kuppe.de](mailto:mail@andrea-kuppe.de)

## **Meditationstage**

mit Andrea Kuppe

**Sa, 28.09.24** 10 bis 17 Uhr

**Sa, 23.11.24** 10 bis 17 Uhr

Die Tage können auch einzeln gebucht werden.

Ort: **Zenkreis Bremen**

Vor dem Steintor 34 | Bremen

Kursgebühr: 50,- Euro / Tag

Ermäßigung möglich

Anmeldung: [mail@andrea-kuppe.de](mailto:mail@andrea-kuppe.de)

# dhamma worx?

dhamma: Lehre des Buddha

dhamma: Wirklichkeit  
an sich

Wie funktioniert die Wirklichkeit?

Was nun?

Unsere Verantwortung  
als Menschen?

Was tun?

# warum?

Was kann buddhistische  
Praxis zu gesellschaftlicher  
Transformation beitragen?

Spürst du dich  
jetzt?

Ist mir alles zu viel  
und bekomme ich nie  
genug?

Was für ein Teil von  
allem will ich sein?

Macht Meditation unser  
verrücktes gelähmtes gieriges  
Leben wieder ertragbarer?

## wie?

stille Meditation, Austausch in Kleingruppen  
Anleitung für regelmäßige Meditationspraxis zuhause  
Vorträge, Übungen für die Alltagspraxis

## was?

Der Kurs beginnt mit der Frage der Perspektive:  
Wie schaue ich auf mich und die Welt? Welche Perspektiven sind hilfreich,  
ermutigend und ermächtigend, welche eher nicht? Was kann ich tun? Und wie  
geht es anderen Menschen mit all dem, was gerade in der Welt geschieht?

## wer?



Andrea Kuppe, \*1964, Brotberuf: Technische Redakteurin.  
Ich praktiziere seit über 20 Jahren in unterschiedlichen  
Zusammenhängen: Frühbuddhismus, Zen, Einsichtsdialog, Theory U.