



## Mettā-Retreat

3. – 10. Dezember 2025  
Seminarhaus Engl, Deutschland  
mit

**Ariya B. Baumann & Ayya Virañani**

**Mettā** (Pāli) ist eine Eigenschaft des Herzens und des Geistes und umfasst Qualitäten wie liebevolle Güte, Freundlichkeit, Wohlwollen, oder Liebe, die an keine Bedingungen gebunden ist.

Mit der **Mettā Meditation** entfalten und stärken wir diese grundlegende und wichtige Eigenschaft, indem wir unseren Geist während des ganzen Tages auf diese wohlwollende und freundliche Haltung des Herzens ausrichten. Metta-Chants (Rezitationen) unterstützen die Öffnung des Herzens und bilden einen Teil der täglichen Praxis.

Der Kurs findet im Schweigen statt, es gibt tägliche Vorträge und regelmässige Einzelgespräche. Die Vorträge und Einzelgespräche mit Ayya Virañani finden auf Englisch statt, falls nötig mit deutscher Übersetzung.

Weitere **Infos**: [www.seminarhaus-engl.de](http://www.seminarhaus-engl.de), [info@seminarhaus-engl.de](mailto:info@seminarhaus-engl.de)



## Mettā-Retreat

3. – 10. Dezember 2025  
Seminarhaus Engl, Deutschland  
mit

**Ariya B. Baumann & Ayya Virañani**

**Mettā** (Pāli) ist eine Eigenschaft des Herzens und des Geistes und umfasst Qualitäten wie liebevolle Güte, Freundlichkeit, Wohlwollen, oder Liebe, die an keine Bedingungen gebunden ist.

Mit der **Mettā Meditation** entfalten und stärken wir diese grundlegende und wichtige Eigenschaft, indem wir unseren Geist während des ganzen Tages auf diese wohlwollende und freundliche Haltung des Herzens ausrichten. Metta-Chants (Rezitationen) unterstützen die Öffnung des Herzens und bilden einen Teil der täglichen Praxis.

Der Kurs findet im Schweigen statt, es gibt tägliche Vorträge und regelmässige Einzelgespräche. Die Vorträge und Einzelgespräche mit Ayya Virañani finden auf Englisch statt, falls nötig mit deutscher Übersetzung.

Weitere **Infos**: [www.seminarhaus-engl.de](http://www.seminarhaus-engl.de), [info@seminarhaus-engl.de](mailto:info@seminarhaus-engl.de)