

## **Burnout ? Depression ? Stress ? Lebenskrise ? Die buddhistische Antwort !**

Burnout und Depression sind die Geiseln unserer Zeit.  
Bin ich krank? Oder ist es die Gesellschaft, die Arbeitswelt?  
Das sind Fragen, die viele von uns bewegen.

Eine Menge Ratgeber gibt es zu diesem Thema, doch die meisten taugen nicht viel. Es geht dabei leider oft nur ums Kurieren am Symptom.

Der Buddha jedoch hat in den Vier Edlen Wahrheiten aufgezeigt, wie ein guter Therapeut hierbei vorzugehen hat:

1. Edle Wahrheit: das Problem erkennen
2. Edle Wahrheit: die Ursache des Problems erkennen
3. Edle Wahrheit: die Ursache des Problems bekämpfen, dazu
4. Edle Wahrheit: die Therapie zur Bekämpfung der Problems

Horst Gunkel, Seminarleiter seit 1975, fand 1992 durch eine Lebenskrise die Lösung in der buddhistischen Psychologie und dem Pfad, sich zu einem gesunden Menschen zu entwickeln, in der Wegbeschreibung des Buddha. Seit zehn Jahren unterrichtet er Meditation und den Pfad zur Befreiung, den der Buddha aufzeigte.

Der Vortrag findet am Freitag, dem 2. März 2012 um 19.00 h in der Zehntscheune (Gelnhausen) statt und ist gebührenfrei (es steht aber eine Spendenschale bereit).

Wer weitergehen will, mehr erfahren will, sich dabei selbst erforschen will, für den/die ist das Seminar „Buddhistische Psychologie“ gedacht.

Das Wochenend-Seminar findet am 24./25. März jeweils von 10.00 h bis 17.00 h in unserem Meditationsraum am Obermarkt 2 statt.  
Alternativ dazu kann auch ein sechswöchiges inhaltsgleiches Seminar jeweils montags (ab 26. März) von 20.00 h bis 21.30 h gebucht werden.

Die Gebühr für das Seminar beträgt 50 €. Die Zahl der Plätze je Seminar ist auf acht beschränkt, daher ist eine baldige Anmeldung unter [horst@gelnhausen-meditation.de](mailto:horst@gelnhausen-meditation.de) zu empfehlen.

## **BURNOUT ? Depression ? Lebenskrise ?**

**Die buddhistische Antwort !**

[www.gelnhausen-  
meditation.de](http://www.gelnhausen-meditation.de)



Referent: Horst Gunkel, Mitra der  
Buddhistischen Gemeinschaft Triratna

**Vortrag: 2. März, 19.00 h (Eintritt frei)  
Zehntscheune Gelnhausen**

**Seminar „Buddhistische Psychologie“  
24./25. März je 10 - 17 h — Obermarkt 2 — 50 €**

v.i.S.d.P.: Horst Gunkel, Gelnhausen