



Médiás Erasmus 2026

KÉSZÍTETTÉK: MOHOS MÁTÉ, ZILAHY BULCSÚ, OLÁH-VESZPRÉMI MÁTÉ,
MEDVEGY MÁTYÁS

Budapest

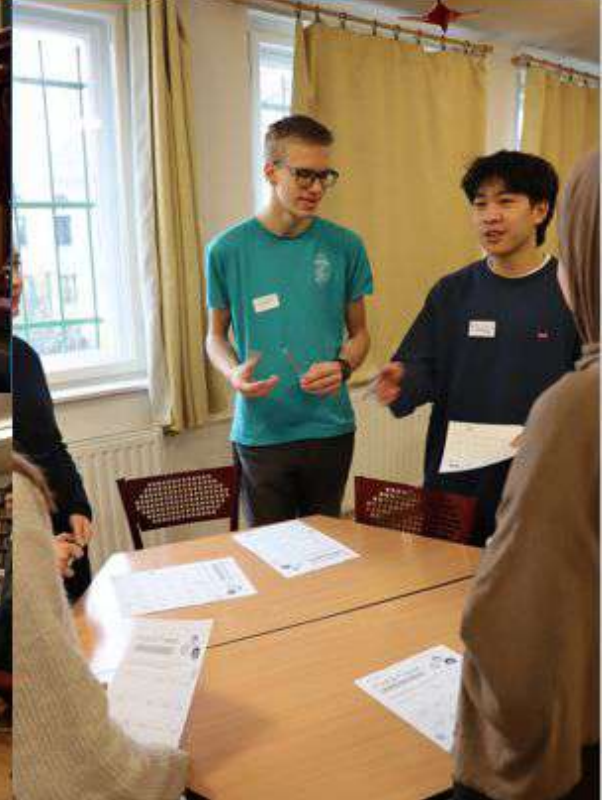
2026.02.16.-2026.02.20.

Hétfő



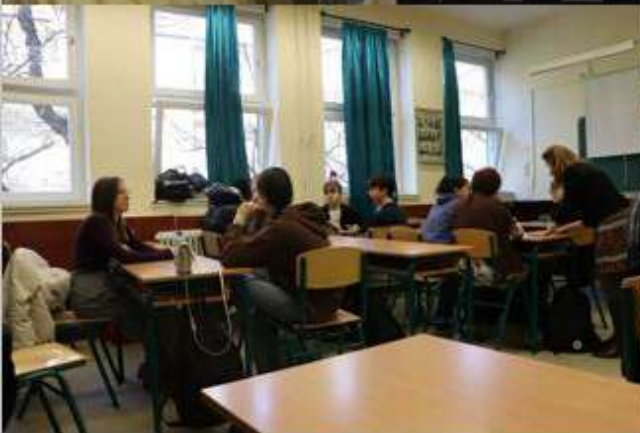


Kedd





Szerda





Csütörtök





Péntek



Bécs

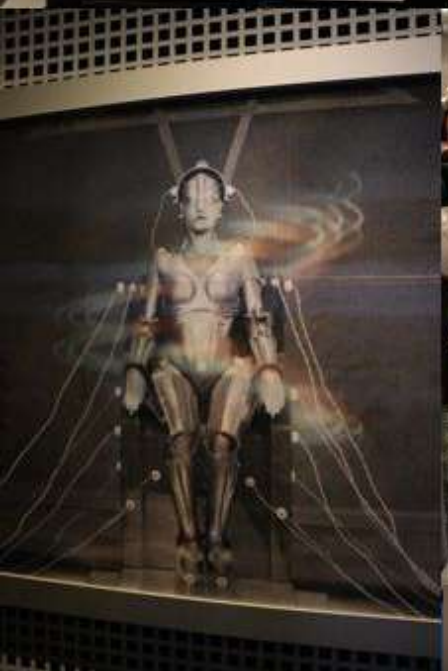
2026.04.13.-2026.04.17.

Hétfő



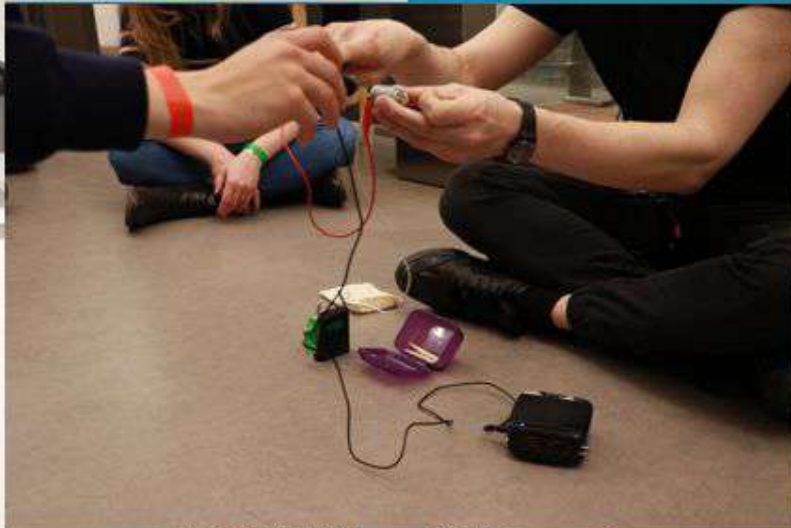


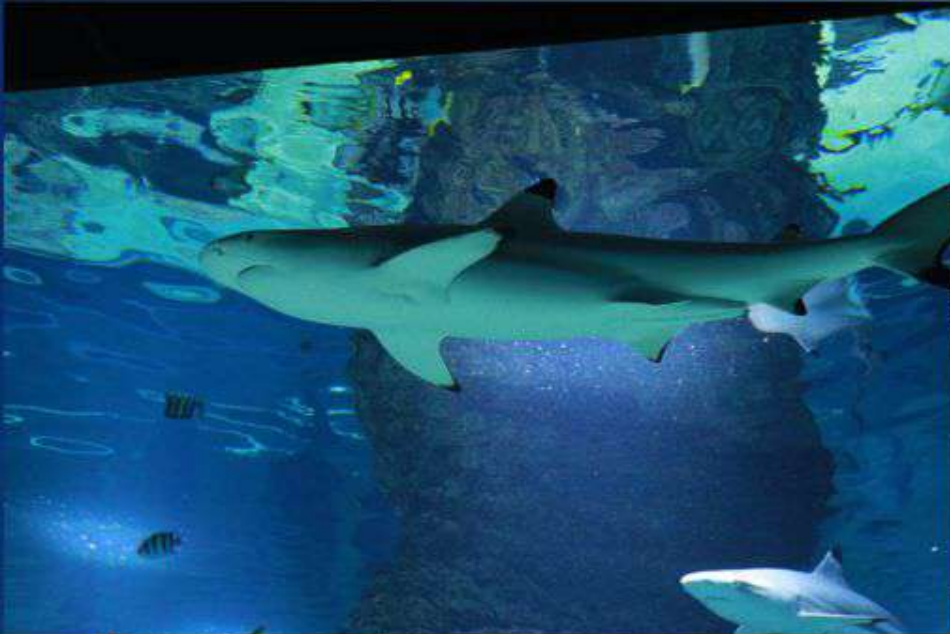
Kedd





Szerda





Csütörtök





Péntek



RECHTES SICHVERSENKEN

Meditation auf ein einziges Ding (z.B. Mann/Mondel)

Damit der Geist ruhig und konzentriert wird

Rechte Annehmung & Erkenntnis

Es gibt in der Welt viele verschiedene Kräfte und Energien. Diese sind nicht böse, sondern sie sind einfach nur anders. Wenn wir sie verstehen, können wir sie nutzen.

Rechte Gestimmung

ohne Hass, Gier und Gewalt denken

Rechte Achtsamkeit

den Momenten über die aktuellen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle im Hier und Jetzt zu werden und sich einer Sache/Person zuwenden, indem man während eines Gesprächs

Rechte Reden

Keine falschen Aussagen machen. Niemandem verletzen/bedrücken. Keine Verunglimpfung der Würde. Unrechtes Geschwätz. Lügen. Schlechte Worte, die nicht helfen.

Rechte Handeln

kein Töten. kein Stehlen. keine anderen Auswülfungen

Rechte Lebensweise

Das Handeln von jedem Menschen. Nichts zu tun, was die Gesundheit und das Leben der anderen gefährdet.

