

Offener Abend, donnerstags

Unser Kennenlern-Angebot - keinerlei Vorkenntnisse nötig



Programm Februar 2018 bis Juni 2018

Meditationspraxis I

| | | | |
|---|----------|---|------------|
| A | 08.02.18 | Fokus und Weite | Abhayada |
| A | 15.02.18 | Methoden der Vertiefung der Vergegenwärtigung des Atems | Dharmadeva |
| M | 22.02.18 | Methoden der Vertiefung der Metta Bhavana | Christiane |
| M | 01.03.18 | Motivation in der Meditation | Andreas |

Buddhistische Praxis: Der 8-fache Pfad

| | | | |
|---|----------|---|------------|
| A | 08.03.18 | Vollkommene Schauung - Visionen fürs Leben | Dharmadeva |
| A | 15.03.18 | Vollkommene Emotionen - Umgang mit Gefühlen | Abhayada |
| M | 22.03.18 | Vollkommene Rede - Wie wir reden | Nirmala |
| M | 29.03.18 | Vollkommene Handlung und Lebenserwerb - Wie wir handeln - | Christiane |
| A | 05.04.18 | Vollkommen Achtsamkeit und Sammlung - Stets im hier und jetzt | Dharmadeva |
| A | 12.04.18 | Vollkommene Bemühung - Wohin mit meiner Energie? | Jochen |

Meditationspraxis II

| | | | |
|---|----------|---|-------------|
| M | 19.04.18 | Praxisabend Metta Bhavana | Hans-Dieter |
| M | 26.04.18 | Gehmeditation I | Abhayada |
| A | 03.05.18 | Praxisabend Vergegenwärtigung des Atems | Tina |
| A | 10.05.18 | Gehmeditation II | Dharmadeva |

Buddhistische Geschichten

| | | | |
|---|----------|---|-------------|
| M | 17.05.18 | Goldstaub - Marpa und sein Lehrer Naropa | Abhayada |
| M | 24.05.18 | Die weibliche Seite des Buddha - ein Geschichtenabend | Tina |
| A | 31.05.18 | Mahakassapa - Vater des Sangha | Hans-Dieter |
| A | 07.06.18 | Angulimala - Der Buddha und der Massenmörder | Dharmadeva |