

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 -	Dharmadeva
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