

Offener Abend, donnerstags

Unser Kennenlern-Angebot - keinerlei Vorkenntnisse nötig



Programm Juni 2018 bis Oktober 2018

Symbole & Rituale im Buddhismus

M	14.06.18	Der Vajra	Abhayada
M	21.06.18	Bedeutung von Ritualen im Buddhismus	Abhayada
A	28.06.18	Vollmondpuja mit Einführung	Dharmadeva
A	05.07.18	Der Lotus	Dharmadeva

Die Brahma-Viharas

M	12.07.18	Metta - Liebevoller Güte	Hans-Dieter
M	19.07.18	Mudita - Mitfreude	Nirmala
A	26.07.18	Karuna - Mitgefühl	Andreas
A	02.08.18	Upekkha - Gleichmut	Dharmadeva

Meditationspraxis: Die Vorbereitung

M	06.09.18	Gute Bedingungen für die Meditation	Dharmadeva
M	13.09.18	Körper-Achtsamkeit	Abhayada
A	20.09.18	Körperübungen	Hans-Dieter
A	27.09.18	Warum meditieren? Ein Austausch	Tina & Team

Die vier edlen Wahrheiten

M	04.10.18	Die Wahrheit vom Leiden	Jochen
M	11.10.18	Die Wahrheit von der Ursache des Leidens	Nirmala
A	18.10.18	Es gibt ein Ende vom Leiden	Nagadakini
A	25.10.18	Die Wahrheit vom Weg aus dem Leiden	Abhayada

Einführung:

M: Metta-Bhavana

A: Vergegenwärtigung des Atems