

# Offener Abend, donnerstags

Unser Kennenlern-Angebot - keinerlei Vorkenntnisse nötig



Programm Februar 2019 bis August 2019

## Meditationspraxis I

M	21.02.19	Freude in der Metta Bhavana	Abhayada
M	28.02.19	Freude in der Meditation	Dharmadeva
A	07.03.19	Mit dem Körper Meditieren	Aryajiva
A	14.03.19	Kreativität in der Vergegenwärtigung des Atems	Dharmadeva

## Zufluchtnahme Im Buddhismus

M	21.03.19	Vollmondpuja mit Einführung	Abhayada
M	28.03.19	Was bedeutet es Buddhist/Buddhistin zu sein?	Jochen
A	04.04.19	Der Weg: Meine buddhistische Praxis	Andreas
A	11.04.19	Ausdruck von Zufluchtnahme: Praktische Ethik	Dharmadeva

## Aspekte der Achtsamkeit

M	18.04.19	Was ist Achtsamkeit?	Abhayada
M	25.04.19	Achtsamkeit im Alltag	Dharmadeva
A	02.05.19	Achtsamkeit auf den Körper	Dharmadeva
A	09.05.19	Achtsamkeit auf Gefühle	Tina
M	16.05.19	Achtsamkeit in Kunst und Natur	Aryajiva
M	23.05.19	Achtsamkeit auf Gedanken	Dharmadeva
A	30.05.19	Achtsamkeit auf andere Menschen und die Umwelt	Tina
A	06.06.19	Achtsamkeit auf die Lehre	Dharmadeva

# Offener Abend, donnerstags

Unser Kennenlern-Angebot - keinerlei Vorkenntnisse nötig



## Meditationspraxis II

M	13.06.19	Vertiefung der Meditation	Maitrilila
M	20.06.19	Aufbau einer täglichen Meditationspraxis	Dharmadeva
A	27.06.19	Meditationszeiten: Rückzug aus dem Alltag	Frank
A	04.07.19	Erfahrungsaustausch: Reden über Meditation	Tina

## Geschichte des Buddhismus

M	11.07.19	Gautama: Der Buddha	Abhayada
M	18.07.19	Die Schule der Älteren: Theravada-Buddhismus	Max
A	25.07.19	Zum Wohl aller Wesen: Mahayana-Buddhismus	Abhayada
A	01.08.19	Alles für die Erleuchtung: Vajrayana-Buddhismus	Abhayada