

# Offener Abend, donnerstags

Unser Kennenlern-Angebot - keinerlei Vorkenntnisse nötig



Programm November 2018 bis Februar 2019

## Meditationspraxis

M	01.11.18	Das Metta-Sutta	Abhayada
M	08.11.18	Metta-Bhavana vertiefen	Aryajiva
A	15.11.18	Vergegenwärtigung des Atems vertiefen	Jochen
A	22.11.18	Sitzhaltungsworkshop / Erfahrungsaustausch	Dharmadeva/Team

## Die Merkmale der Existenz

M	29.11.18	Leidhaftigkeit	Aryajiva
M	06.12.18	Nicht-Selbst	Dharmadeva
A	13.12.18	Vergänglichkeit	Aryajiva
A	20.12.18	Eine andere Sicht: das tibetische Lebensrad	Dharmadeva

## Meditationspraxis

M	27.12.18	Gehmeditation	Tine
M	03.01.19	Metta-Bhavana vertiefen	Dharmadeva

## Die 6 Vollkommenheiten

A	10.01.19	Großzügigkeit	Andreas
A	17.01.19	Ethik	Abhayada
M	24.01.19	Geduld	Jochen
M	31.01.19	Tatkraft	Dharmadeva
A	07.02.19	Sammlung	Aryajiva
A	14.02.19	Weisheit	Abhayada

Einführung:

M: Metta-Bhavana

A: Vergegenwärtigung des Atems