

Sangha-Abende, dienstags

Für alle, die mit unseren Meditationsformen vertraut sind und grundlegende Kenntnisse des Dharma haben.



Oktober bis Dezember 2018

- Meditation mit Freude und System -

16.10.18	Das Geheimnis der Vorbereitung	Anissita
23.10.18	Get to your senses	Anissita
30.10.18	„Die Metta Bhavana ... mal ganz leicht gemacht“	Nirmala
06.11.18	Abhayanavita; Besuch aus Indien	Karuna Deutschland
13.11.18	„Licht und Wolken“ - Eine geleitete Atemmeditation	Guhyadeepti
20.11.18	Workshop: Wie war meine Meditation gerade? Was kann ich besser machen?	Nirmala
27.11.18	Nur sitzen – und dann? Umgang mit formloser Meditation	Taracitta
04.12.18	„Mit den Augen eines Kindes“ (eine geleitete Meditation)	Guhyadeepti
11.12.18	Strahle Liebe aus - Wie die Metta Bhavana im Sutta beschrieben wird	Taracitta

