

Meditationskurs

mit

Sr. Mudita



vom 29. April bis 6. Mai 2016

Die Achtsamkeit auf dem Atem in 16 Schritten (Ānāpānasati-Sutta MN 118)

In diesem Kurs wird die Praxis der Atembetrachtung systematisch erklärt, geübt und in den Gesamtzusammenhang der Lehre des Buddha eingeordnet. Um die Meditation zu fördern, wird der Kurs im Schweigen stattfinden. Es wird täglich Gruppenunterweisungen und individuelle Gespräche geben.

Anfänger/-innen sind herzlich willkommen! Es besteht die Möglichkeit, nur das Einstiegswochenende vom 29.4.-1.5.2016 zu besuchen.

Veranstaltungsort:

Moorlöwenhaus - Seminarhaus im Wendland
Bausen 6, 29459 Clenze
Infos unter: www.moorloewenhaus.de

Kosten:

Unterkunft und Verpflegung: ca. 50,-- €/Tag
Seminarkosten auf Spendenbasis

Termin:

Freitag 29. April 2016 18[°] Uhr mit dem Abendessen
bis Freitag 6. Mai 2016 14[°] Uhr

Wir bitten um verbindliche Anmeldung **bis zum 26. Februar 2016** an
Christina Schmidt: c.schmidt@sarana-dhamma-treff.de

SARAṆA Dhamma-Treffpunkt

Gießemer Str. 54, 31812 Bad Pyrmont
info@sarana-dhamma-treff.de
www.sarana-dhamma-treff.de