

## **Der Weg ist das Ziel** (Konfuzius)

### *Einführung in die buddhistische Philosophie und Meditation*

### *Abendkurs*



Dieser Kurs eignet sich für alle, die an einer fundierten Einführung in die buddhistische Philosophie und Meditation interessiert sind und mehr über sich selber erfahren und die Macht der eigenen Gedanken erkennen wollen.

In einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Theorie und Praxis lernen die Teilnehmer /innen die Grundlagen der buddhistischen Philosophie und Meditation kennen.

Während des Kurses werden vier unterschiedliche Meditationsmethoden vorgestellt, die auch zusammen erfahren und geübt werden.

Ebenso bietet sich hier ein offener Raum, um persönliche Fragen in der Meditationspraxis besprechen und sich mit Gleichinteressierten austauschen zu können.

<b>Kursdaten (jeweils dienstags)</b>	28. Feb. 2017 14. März 2017 28. März 2017 11. April 2017 09. Mai 2017 23. Mai 2017 06. Juni 2017 20. Juni 2017 04. Juli 2017
<b>Kurszeiten</b>	18:00 Uhr – 21:00 Uhr
<b>Kursort und Anmeldung</b>	Ingrid Lama Begonienstrasse 12 8057 Zürich Oerlikon (15 Min. zu Fuss vom Bahnhof Oerlikon) Tel. 079- 902 98 32 wangmo37@ yahoo.co.uk
<b>Leitung</b>	Ingrid Lama, Anerkannte Lehrerin für buddhistische Philosophie und Meditation der Drikung Kagyüd Linie des tibetischen Buddhismus, Dipl. psychologische Beraterin FSB, SVEB 1, Dipl. Biographie-Schreibpädagogin FSB
<b>Kurskosten</b>	CHF 460.- (9x 3h) inklusive Kursunterlagen