

Meditationskurs zu den 4 heilsamen Gefühlen: Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut

<p>Kursinhalt</p>	<p>In diesem Kurs wenden wir uns den vier grossen heilsamen Emotionen zu: Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut (die 4 Brahmaviharas).</p> <p>In einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Theorie und Meditationspraxis lernen wir, diese Gefühle zu erkennen und sie in uns zu entfalten und zu vermehren.</p> <p>Die Entwicklung dieser Gefühle in unserem Herzen verbessert unsere Lebensqualität spürbar und ist eine wichtige Basis für ein erfolgreiches Meditieren und eine spirituelle Weiterentwicklung.</p> <p>Ebenso bietet sich hier ein offener Raum, um persönliche Fragen in der Meditationspraxis besprechen und sich mit Gleichinteressierten austauschen zu können</p>
<p>Kursdaten und Kurszeiten</p>	<p>9 Kurseinheiten à 3 Stunden Auf Anfrage</p>
<p>Kurskosten</p>	<p>CHF 470.- (9x 3h) inklusive Kursunterlagen</p>
<p>Kursort und Anmeldung</p>	<p>Ingrid Lama, Begonienstrasse 12 8057 Zürich Oerlikon (15 Min. zu Fuss vom Bahnhof Oerlikon) Tel. 079- 902 98 32, wangmo37@ yahoo.co.uk</p> <p>Auf Anfrage unterrichte ich auch gerne an einem Kursort ihrer Wahl.</p>
<p>Leitung</p>	<p>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</p>