



## Achtsamkeit

### *Meditation und Achtsamkeit im Alltag*

<b>Kursinhalt</b>	<p>Dieser Kurs ist als Fortsetzung des Einführungskurses gedacht und bietet die Möglichkeit, das bereits Gelernte in einer vertrauten Gruppe weiter zu üben und mit unserer Praxis am Ball zu bleiben.</p> <p>In der Meditation vertiefen wir unterschiedliche Meditationsmethoden und lernen das wache Gewahrsein der „Achtsamkeit“ besser kennen.</p> <p>Aus der buddhistischen Philosophie werden die Grundlagen der Achtsamkeit bezüglich des Körpers, der Gefühle und des Geistes genauer betrachtet und vermittelt. Wichtig ist mir dabei vor allem das Einbringen der Achtsamkeit in unser Alltagsleben.</p>
<b>Kursdaten und Kurszeiten</b>	<p>9 Kurseinheiten à 3 Stunden <b>Auf Anfrage</b></p>
<b>Kurskosten</b>	<p>CHF 470.- (9x 3h) inklusive Kursunterlagen</p>
<b>Kursort und Anmeldung</b>	<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><b>Auf Anfrage unterrichte ich auch gerne an einem Kursort ihrer Wahl.</b></p>
<b>Leitung</b>	<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>