

MEDITATION UND SPIRITUELLE INSPIRATION

Wer kennt das nicht: Wir nehmen uns vor, täglich zu meditieren und mit der Zeit bleibt unser guter Vorsatz auf der Strecke?!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich regelmässige spirituelle Inspiration, Meditation in der Gruppe und ein Stück Selbsterkenntnis im Alltag bewahren wollen.

<p>Kursinhalt</p>	<p>Im Kurs geht es darum, sich regelmässig Zeit zu nehmen für die eigene geistige Entwicklung:</p> <p>Jede Einheit enthält Raum für gemeinsame Meditation, einen Input oder Inspiration zu einem spirituellen Thema wie z.B. Liebe, Mitgefühl, Grosszügigkeit, Ethik, Geduld, Ausdauer etc. sowie Anregung zur Selbstreflexion /Selbsterkenntnis.</p> <p>Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet, Voraussetzung ist ein Interesse für Meditation und spirituelle Themen sowie Offenheit für unterschiedliche Methoden, die zur Selbstreflexion führen: kreatives Schreiben, Achtsamkeitstraining, mündlicher Austausch sowie philosophische und psychologische Aspekte des menschlichen Daseins.</p>
<p>Kursdaten und Kurszeiten</p>	<p>9 Kurseinheiten à 3 Stunden Auf Anfrage</p>
<p>Kurskosten</p>	<p>CHF 420.- (8x 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>