



MEDITIEREN UND MANDALA MALEN

<p>Kursinhalt</p>	<p>Der Alltag trägt viele Anforderungen an uns heran und da tut es gut, einmal inne zu halten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, wieder einmal Ruhe und Frieden zu erfahren.</p> <p>In diesem Kurs kombinieren wir Konzentration und Kreativität: Wir vertiefen uns in der Meditation und meditativer Stille einerseits und werden andererseits sachkundig angeleitet, unser persönliches Namensmandala zu erstellen und auszumalen.</p> <p>In der Kombination von Achtsamkeit und Kreativität richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen und erfreuen uns am Reichtum von Farben und Erkenntnis.</p> <p>Kleinere Inputs über Mandalas und Meditation sowie die Möglichkeiten für Austausch und Fragen ergänzen den Kurs und bereichern unser Wissen und unsere Weisheit.</p>
<p>Kursdaten und Kurszeiten jeweils dienstags 10:30-13:30 Uhr oder 10:00-17:00 (Retreattage)</p>	<p>Auf Anfrage</p>
<p>Kurskosten</p>	<p>CHF 600.- (eigene Malfarben mitbringen)</p>
<p>Kursort und Anmeldung</p>	<p>Ingrid Lama, Begonienstrasse 12 8057 Zürich Oerlikon (3 Min. von Tramstation "Berninaplatz" (Tram Nr. 10 und 14) Tel. 079- 902 98 32, info@ingridlama.ch</p>
<p>Leitung</p>	<p>Ingrid Lama, Meditationslehrerin Beatrix Zoller, Kunsttherapeutin</p>