Der Weg ist das Ziel (Konfuzius)

Einführung in die buddhistische Philosophie und Meditation

14. März - 27. Juni 2020

Kursinhalt	Dieser Kurs eignet sich für alle, die an einer fundierten Einführung in die buddhistische Philosophie und Meditation interessiert sind und mehr über sich selber und die Macht der eigenen Gedanken erfahren 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 Gleichgesinnten austauchen zu können.
Kursdaten und Kurszeiten **Jeweils samstags 9-12**	8 Kurseinheiten à 3 Stunden : **14.3./28.3./4.4./18.4./9.5./23.5./13.6./27.6./**
Kurskosten	CHF 500.- (8x 3h) inklusive Kursunterlangen
Kursort und Anmeldung	Ingrid Lama, Begonienstrasse 12 8057 Zürich Oerlikon 3 Min. von Tramstation "Berninaplatz" (Tram Nr. 10 und 14) **info@ingridlama.ch** Tel. 079- 902 98 32,
Leitung	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