

ET ROLIGT SIND

“GLÆDEN VED AT VÆRE TIL”

Meditationsworkshop med Tergar facilitator Antonia Sumbundu
Oktober 29 - 30 2016, København

På denne meditations weekend-workshop vil vi lære, hvordan det at kultivere opmærksomhed kan medvirke til at skabe et fredeligt sind og et glædesfyldt hjerte. Denne meditationstræning gør os i stand til at omdanne alle erfaringer, selv svære følelser og smertefulde tanker, til kilder til glæde. I løbet af weekenden vil vi udforske vores erfaringsverden med bevidst opmærksomhed og lære, hvordan man bruger kroppen og bevidsthed i sig selv som understøttelse for meditation.

Dette er indgangen til og første trin i Yongey Mingyur Rinpoche friske og let tilgængelige lære. Programmet giver trin for trin instruktioner, der vil gavne dem, der er nye til meditation og inspirere dem, der har en eksisterende meditationspraksis.

Weekendens program omfatter DVD-undervisning med Yongey Mingyur Rinpoche, korte forklaringer på centrale punkter i meditationsinstruktionerne af Tergar facilitator Antonia Sumbundu, guidede meditationer samt diskussioner.

Denne workshop er åben for alle, der ønsker at deltage.



Antonia Sumbundu har praktiseret meditation og modtaget undervisning fra anerkendte tibetanske buddhistiske mestre siden 1988 og hun har været elev af Mingyur Rinpoche siden 2002. Antonia er psykolog med speciale i klinisk anvendelse af meditation og har undervist og ledet retreats internationalt siden 2004. I 2010 inviterede Mingyur Rinpoche Antonia til at arbejde som facilitator for Tergar.



© 2009 MARVIN MOORE

Yongey Mingyur Rinpoche tilhører den nye generation af tibetansk buddhistiske mestre. En sjælden evne til at præsentere Tibets gamle visdom på en frisk og engagerende måde, samt Rinpoches dybe lære og legende sans for humor har gjort ham elsket af studerende rundt om i verden.

Tid: Lørdag d. Oktober 29 9:00 – 18:00
Søndag d. Oktober 30 9:00 – 17:00

Sted: Skandinavisk Yoga og Meditationsskole,
Købmagergade 65, 1150 København K.

Pris: kr. 1050, kr. 800 (studerende og arbejdsledige)

Tilmelding: Skriv til copenhagen@tergar.org

Hvis du vil vide mere om Tergar, så besøg www.tergar.org



www.tergar.org