

GLÆDEN VED AT VÆRE TIL

NIVEAU 1: ET ROLIGT SIND



med Tergar facilitator Antonia Sumbundu - 24. - 25. Maj 2014, Stege, Møn

Lørdag, 24. Maj

09:00 - 18:00

og

Søndag, 25. Maj

09:00 - 17:00

Sted:

Det Gamle Rådhus
Storegade 39
4780 Stege

Pris: (inkl. vegetariske
frokost begge dage)

- 900,- dkr. standardpris
- 700,- dkr studerende,
ledige & pensionister

**Weekenden er åben for
alle.**

Der vil blive mulighed for
privat indkvartering.
Kontakt nederst på siden

Tilmelding:

Senest 7. Maj 2014

mail eller tlf. Se nederst
på siden. Såvel tilmelding
som indbetaling skal
påføres navn og telefon
eller mail adresse.

Tilmelding er først endelig
ved indbetaling.

Glæden ved at være til 1

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 første trin i Yongey Mingyur Rinpoches 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.

Om programmet

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.

Om facilitatoren

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 special 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 (Mingyur Rinpoches meditations fællesskab).



Hvis du vil vide mere om Tergar, så
besøg

www.tergar.org



Møn Tergar Praksis Gruppe

Tlf: 28 60 38 48 / 26 55 47 01

Mail: tergar@bellsofmindfulness.dk

Indbetaling: regnr 6140 konto 4147268