

Sommer Praksis Retreat 2014

*Meditations-retreat med Tergar facilitator Antonia Sumbundu,
3.- 8. august 2014, Esby på Helgenæs,*

Meditation hjælper os til at erfare en følelse af dyb velvære, der ikke er betinget af livets ydre omstændigheder. Når vi, gennem meditation, lærer at stilne sindet og åbne hjertet, opdages den glæde og medfølelse visdom, der er sindets sande natur. Retreatopholdet giver mulighed for at komme dybere med Glæden ved at være til-træningen som Yongey Mingyur Rinpoche underviser i.

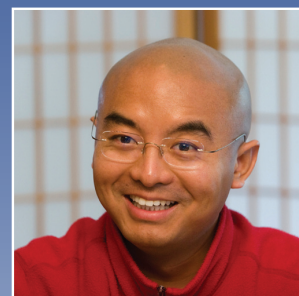
Over seks dage vil vi udforske to vigtige typer af meditation - meditation i bevidst nærvær og meditation på kærlig-venlighed - og få førstehåndserfaring med den positive effekt træningen kan have på hjerte og sind. Det daglige program omfatter 6-8 timers meditation (fordelt på 20-30 minutters sessioner), perioder af stilhed samt gruppediskussioner, DVD-undervisning med Mingyur Rinpoche og præsentation af centrale meditations punkter ved Antonia.

Retreatet er åbent for nye såvel som erfarne indenfor meditation. For begyndere giver det mulighed for at udforske den træning Mingyur Rinpoche underviser i, og for mere erfarne giver det lejlighed til at komme dybere med ens træning og forståelse.

Retreatet afholdes på Strandgaarden, et kursus- og retreatsted beliggende på det naturskønne Helgenæs tæt ved vand og skov. Køkkenet er vegetarisk. For flere oplysninger se: www.strandgaarden.org.



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.

Hvor: Strandgaarden, Esby Strandvej 8 Esby, 8420 Knebel, Danmark

Hvornår: Søndag d. 3. august, 2014, fra kl. 15
Fredag d. 8. august 2014, til kl. ca. 12

Deltagerpris: DKK 3700 for dobbeltværelse
DKK 4100 enkeltværelse

Kontakt og tilmelding: Tergar København, copenhagen@tergar.org

Ved tilmelding indbetales et depositum på DKK 1000 til:

Danske Bank
Reg: 1551 kontonr: 11052614

NB: Begrænsede pladser



www.tergar.org