

# Glæden ved at være til

## Niveau 2: Et åbent hjerte

En weekend workshop med Antonia Sumbundu

28. februar - 1. marts 2015, København

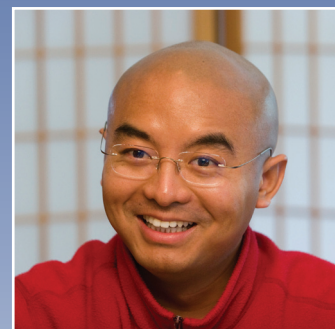
På denne meditations weekend-workshop lærer vi hvordan meditation på kærlig-venlighed og medfølelse åbner vores hjerte til verden omkring os og løsner de årsager der ligger til grund for uro, utilfredshed og lidelse. Ved at udvikle kærlig-venlighed og medfølelse opdages hvordan vi alle besidder en grundlæggende godhed og at vi, ved at møde andre med et åbent hjerte, kan skabe fred i sindet og frembringe en følelse af tillid og meningsfuldhed. Som en naturlig effekt heraf oplever vi naturligt større harmoni i vores relationer og bliver bedre til at håndtere svære situationer.

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 for personer, der har deltaget på Glæden ved at være til niveau 1 og efterfølgende har trænet metoderne i minimum seks måneder - samt personer som har mediteret regelmæssigt i mindst tre år.



**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. 28. februar 9:00 – 18:00  
Søndag d. 1. marts 9:00 – 17:00

**Sted:** Skandinavisk Yoga og Meditationsskole, Købmagergade 65, 1150 København K.  
**Pris:** kr. 900,  
kr. 700 (studerende og arbejdsledige)

**Tilmelding:** Find workshoppen på [tergar.org](http://tergar.org) under menupunktet 'Events' og tilmeld dig via registreringslinket nederst i programmet.

*Hvis du vil vide mere om Tergar, så besøg [www.tergar.org](http://www.tergar.org)*



[www.tergar.org](http://www.tergar.org)