

7 basis meditationer med Dharmalærer Tsewang ud fra Kilung Rinpoches bog *'The Relaxed Mind'*

En torsdag pr md. kl. 18.30 – 20.30

følgende datoer: 20. september

18. oktober og 22. november

Opsummering af tidligere undervisning d. 23. august



Øsal Lings faste lærer Tsewang gennemgår og underviser i grundlæggende buddhistiske meditationsformer, der indimellem suppleres af korte film med Dza Kilung Rinpoche med hver af de 7 grundlæggende meditationer fra bogen: *'The Relaxed Mind'*.

Kilung Rinpoche har tilpasset de 7 grundmeditationer ud fra basisteknikker fra de tre store buddhistiske traditioner - Theravada, Mahayana og Vajrayana – som alle er repræsenteret indenfor tibetansk buddhisme.

Undervisningen er både for øvede som for nye - alle kan få megen gavn af at gå dybere i meditation og desuden frigive spændinger i den fysiske krop - fra hjertet og til sindets mest subtile planer. Alle kan deltage - også fra gang til gang.

Undervisningen i de 7 meditationer startede op i foråret, så Øsal Lings formand Halfdan Muurholm vil opsummere tidligere undervisning torsdag d. 23. aug. kl. 18.30 - 20.30.

Kursuspris:

ikke-medlemmer & alm.

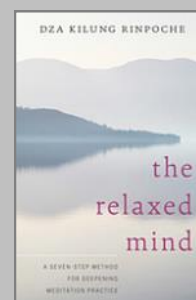
medlemmer: 75 kr. pr gang

støttemedlemmer:

50 kr. pr gang

Frivilligbilletter kan også bruges eller lav en aftale

Der er ingen tilmelding.



Øsal Ling Fredensgade 39 i baghuset www.osalling.dk