

# GLÆDEN VED AT VÆRE TIL

## NIVEAU II ET ÅBENT HJERTE



Yongey Mingyur Rinpoche

**Med Tergar facilitator Antonia Sumbundu. 9 –10 maj 2015, Stege, Møn**

### Tid:

Lørdag 9 maj  
09:00 - 18:00  
og  
Søndag 10 maj  
09:00 - 17:00

### Sted:

Det Gamle Rådhus,  
Storegade 39  
4780 Stege

### Pris:

Standard: **900 dkr**  
Studerende &  
arbejdsfri: **700 dkr**

### Tilmelding:

#### Senest 7. maj 2014.

Mail eller telefon. Såvel tilmelding som indbetaling skal påføres navn og telefonnr eller mailadr. Pga begrænset antal pladser, er tilmelding først endelig ved indbetaling. Weekenden er åben for alle der har deltaget på "Glæden ved at Være Til" niveau I med 6 mdr efterfølgende træning eller har mediteret regelmæssigt i 3 år.

### Glæden ved at være til – niveau 2

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.

### 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.

På nær DVD fremvisninger, foregår hele weekenden på dansk.

### 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 arbejde som facilitator for Tergar (Mingyur Rinpoches meditations fællesskab)

I 2014 guidede Antonia 25 deltagere igennem "Glæden ved at Være Til" niveau 1 her i Stege gamle rådhus.



Vil du vide mere, så besøg

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



### Møn Tergar Praksis Gruppe

Tlf: 28 60 38 48 / 26 55 47 01

Mail: [tergar@bellsomindfulness.dk](mailto:tergar@bellsomindfulness.dk)

Indbetaling: regnr: 6140 kontonr 4147268