

GLÆDEN VED AT VÆRE TIL NIVEAU 2: ET ÅBENT HJERTE



Yongey Mingyur Rinpoche

Med Tergar facilitator Antonia Sumbundu.

18 – 19 marts 2017, Stege, Møn

Tid:

Lørdag 18 marts
09:00 -18:00
og
Søndag 19 marts
09:00 – 17:00

Sted:

”Svalereden”,
Bryggervænget 2
4780 Stege

Pris :

Standard: **1050 dkr**
Studerende &
Arbejdsfri: **800 dkr**

Tilmelding:

Senest 12. marts 2017.
Mail eller tlf. Se nederst
på siden. Såvel tilmelding
som indbetaling skal
påføres navn og telefonnr
eller mail adresse.
Tilmelding er første
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 løser 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 elationer og bliver bedre til at håndtere være 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 på Stege gamle rådhus.

www.tergar.org



Møn Tergar Praksis Gruppe

Tlf: 28 60 38 48 / 26 55 47 01

Mail: tergar@bellsofmindfulness.dk

Indbetaling: regnr: 6140 kontonr 4147268