

# Opvågnende visdom

Glæden ved at være til del 3

Morten Reenbergs Gård  
4780 Stege  
30/9 – 1/10 2017

## Tid:

Lørdag 30 september  
09:00 -18:00 -  
Søndag 1 oktober  
09:00 - 17:00

## Sted:

Morten Reenbergs Gaard,  
Kirkepladsen 1  
4780 Stege

## Pris :

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

## Tilmelding:

**Senest 24. september  
2017.**

Mail eller tlf. Se nederst på siden. Såvel tilmelding som indbetaling skal påføres navn og telefonnr eller mail adresse. Bemærk at tilmelding er første endelig ved indbetaling.

På denne meditations weekend-workshop lærer vi at praktisere indsigtssmeditation, som kan løsrive os fra årsagerne til uro og lidelse. Ved at bringe fastgroede overbevisninger og tankemønstre frem i lyset af vores bevidsthed opdager vi hvordan vores stivnede idéer og forestillinger ofte gør os blinde for de positive kvaliteter, der kendetegner vores sande natur. Den visdom, der opstår gennem indsigtssmeditation, giver os mulighed for at se vores indre oplevelser med en større klarhed, hvilket fører til en følelse af frihed, velvære og tillidsfuldhed, som i kraft af at være forankret i opmærksomhed selv, er tilgængelig for os hvert eneste øjeblik.

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. Weekendens er åben for alle der har deltaget på "Glæden ved at Være Til" niveau 2 med 6 mdr efterfølgende træning eller har mediteret regelmæssigt i 3 år.



**Antonia Sumbundu** har praktiseret meditation og modtaget undervisning fra Antonia 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.



**Yongey Mingyur Rinpoche** tilhører den nye generation af tibetansk buddhistiske mestre. En sjælden evne til at præsentere Tibets gamle visdom på en frisk og engagerede måde, samt Rinpoches dybe lære og legende sans for humor har gjort ham elsket af studerende rundt om i verden.

Vil du vide  
mere om  
Tergar?



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

## Møn Tergar Praksis Gruppe

Tlf: 28 60 38 48 / 26 55 47 01

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

Indbetaling: regnr: 6140 kontonr 4147268