

# Oversigt over Møn Tergar's og Møn Dharma's aktiviteter 2016

Facebook gruppen: <http://www.facebook.com/groups/106939916130339/>



Møn  
Tergar  
Praksis  
Gruppe

Måned	Møn Tergar gruppemøde	Tema for meditationsgruppen	Møn Dharma Gruppe	Tema for Dharma Gruppen
Januar	4,18 *	Meditation på åben bevidsthed og åndedrættet i hverdagen	11, 25	Kapitel 4 ,5,6 i bogen "At vove springet"
Februar	1, 15 *	Meditation på åben bevidsthed og åndedrættet i svære situationer	8,22	Kapitel 7 og 8 i bogen "At vove springet"
Marts	7,21 *	At nære bevidsthedens gnist	14	Kapitel 9 og 10 i bogen "At vove springet"
April	4, 18 *	At nære gnisten til kærlig-venlighed og medfølelse	11, <b>26(kl.13)</b>	Ny bog: The buddha's teaching af Thich Nhat Hanh. Kapitlerne 1-6
Maj	2, 30 *	At nære visdommens gnist	9,23	Kapitlerne 7-12
Juni	Sommerferie	Sommerferie	<b>8( kl. 13)</b>	Kapitlerne 11 og 12 ☺
Juli	Sommerferie	Sommerferie		
August	1,15 *	Meditation på fysiske sansninger	8,22	Kapitel 13,14.
September	5,19 *	Meditation på smerte	12,26	Kapitel 15,16.
Oktober	3,17 *	Meditation på bevægelse	10,24	
November	7,21 *	Meditation på visuelle genstande	14,28	
December	5	Meditation, video og hygge	12	

\* **Praksis/Meditationsdage: 5/3, 7/5, 6/8, 3/12, 3 timers meditation, lørdag formiddag/eftermiddag, hvis muligt i naturen, aftales fra gang til gang.**

I foråret 2016 kan planlægges 2 lørdag med intro video undervisning efter behov. Der er lavet 4 intro videoer som kan ses på [www.tergar.org](http://www.tergar.org) og som vi viser over to gange når der er behov. Du melder dig til hos Angus eller Susanne og vi aftaler så en dag når der f.eks. er 2-3 interesserede.