

Meditation

DIE KRAFT DER RUHE

14. Februar 2021

Halbtageskurs
mit Kadam Hélène

Ein Großteil unseres Stresses und unserer Spannungen stammen aus unserem Geist, und viele unserer täglichen Probleme, einschließlich unserer schlechten Gesundheit, werden durch diesen Stress verursacht oder verstärkt.

Bereits durch eine tägliche Atemmeditation von nur zehn oder fünfzehn Minuten können wir diesen Stress vermindern. Wir werden ein ruhiges, weites Gefühl in unserem Geist erleben, und viele unserer üblichen Probleme werden wegfallen. Wir werden leichter mit schwierigen Situationen fertig, wir werden anderen Menschen gegenüber ganz natürlich warmherzig und wohlwollend, und unsere Beziehungen zu ihnen werden sich allmählich verbessern.

Diese und weitere Methoden wird uns Kadam Hélène an diesem Halbtageskurs erklären.

Zeit: 10.00 – 14.00 Uhr

Beitrag: 40.– CHF

30.– CHF (Studenten | AHV | IV | Kulturlegi)

Bitte melde dich für deine Teilnahme
am Kurs an: info@buddhismus.be

Der Kurs wird in Deutsch gehalten und ins Französische übersetzt.



Dromtönpa Zentrum für Kadampa-Buddhismus
Gerechtigkeitsgasse 77
3011 Bern

076 474 00 32

info@buddhismus.be

www.buddhismus.be

