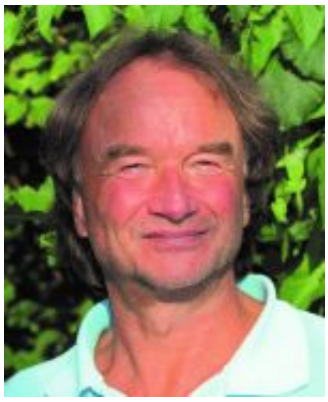
Meditieren kann wieder einfacher und freudvoller werden!

19.02.2027 - 21.02.2027



Kurs 101
mit Norbert Wildgruber - **Auch ONLINE-Teilnahme möglich.**

Anhand von aktuellen Erkenntnissen aus der genauen Beschäftigung mit wichtigen Original-Lehrreden des Buddha werden an diesem Wochenende die grundlegenden Medita tionsmethoden (Atembetrachtung-Anapana Sati, Stück für Stück, Body-Scan, Gehmeditation, Metta-Liebende Güte) ausführlich erklärt, angeleitet und vor allem praktiziert

Norbert Wildgruber, Vater von drei erwachsenen Kindern, arbeitete viele Jahre als psychotherapeutischer Trainer. Er war seit 1984 naher Schüler der Ehrwürdigen Ayya Khema und wurde von ihr zum Lehren autorisiert. Er gibt seit vielen Jahren seine Erfahrung an Menschen auf dem spirituellen Weg weiter.

Einführungs- / Schnupperabend:

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr
Spende für den Lehrer

Vorträge, Diskussionen, Meditationen

Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 - 15.00 Uhr
Spende für den Lehrer
Organisationsgebühr: 35 Euro