

REGELMÄSSIGER MEDITATIONSKURS IN BERLIN & VIA ZOOM



Meditationskurs: „Einführung und Vertiefung in die Praxis der Achtsamkeit und der Meditation“

Jeden Dienstag | 19:00 – 21:00 Uhr | mit Mönch Tenzin Peljor
NEU! In Berlin-Neukölln und via ZOOM

Dieser Kurs ist sowohl für diejenigen geeignet, die Meditation erlernen wollen, als auch für diejenigen, die schon in Meditation geübt sind. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Der Meditationskurs besteht aus zwei Teilen, an denen gerne einzeln teilgenommen werden kann.

TEIL I: 19:00–20:00 Uhr | Meditationen zur Entwicklung geistiger Ruhe & Achtsamkeit

TEIL II: 20:20–21:10 Uhr | Meditationen zur Entwicklung von Einsicht & Weisheit

BONUS: ab 21:10 Uhr | Fragen/Antwort, Diskussion und Austausch

An jedem letzten Dienstag im Monat wird das Format gebrochen.

Der erste Teil startet mit einer ca. 12-minütigen Anleitung mit anschließendem stillen Üben bis 19:30 Uhr. Nach fünf Minuten Pause folgt von 19:35 bis 20:00 Uhr eine stille Übungsphase ohne Anleitung.

Im zweiten Teil, 20:20 – 21:10 Uhr, wird die Metta (liebende Güte) Meditation angeleitet und gemeinsam meditiert.

siehe: <https://tenzinpeljor.de/#Kurse>

ZIEL DES KURSES Der gesamte Kurs zielt darauf ab, die Grundlagen der Meditation, die verschiedenen Arten der Meditation und Sinn und Zweck von Meditationen sowohl theoretisch als auch durch Praxis zu vermitteln.

AUFZEICHNUNG DES KURSES Dieser Kurs wird als Audio (mp3) aufgezeichnet und diese Audio-Aufzeichnungen sowie vertiefende Materialien stehen den Teilnehmer:innen kostenlos via Cloud-Speicher zur Verfügung.

EINSTIEG IN DEN KURS Neueinsteiger können nach Vereinbarung ab 18:30 Uhr eine grundlegende 25-minütige Einführung in die Meditation / den Kurs erhalten. Bitte per Email anfragen.

BEITRAG: Spende / Dana via <https://paypal.me/tenzinpeljor> oder Überweisung (Kontonummer bitte erfragen) Spendenorientierung: regulär: 10€ | reduziert: 5€ | Unterstützer: > 10€ | oder einfach von Herzen nach eigener Möglichkeit

INFOS: tenzin@gmx.org | 0176 996 527 29 | www.tenzinpeljor.de

ADRESSE: Buddhismus in Berlin e.V., Neckarstrasse 12, 12053 Berlin

COVID-19-REGELUNG: Es gelten die Regeln für „[Gottesdienste und religiöse Versammlungen](#)“

ONLINE TEILNEHMEN Zoom-Meeting beitreten via <https://us02web.zoom.us/j/86807485704>

Meeting-ID: 868 0748 5704 (kein Passwort)

Per Telefon teilnehmen:

+493056795800,,86807485704# Deutschland

+496938079883,,86807485704# Deutschland

Einwahl nach aktuellem Standort, aus Österreich und der Schweiz:

+49 30 5679 5800 Deutschland

+49 69 3807 9883 Deutschland

+49 695 050 2596 Deutschland

+49 69 7104 9922 Deutschland

+43 12 535 501 Österreich

+43 12 535 502 Österreich

+43 670 309 0165 Österreich

+43 72 011 5988 Österreich

+43 120 609 3072 Österreich

+41 22 591 00 05 Schweiz

+41 22 591 01 56 Schweiz

+41 31 528 09 88 Schweiz

+41 43 210 70 42 Schweiz

+41 43 210 71 08 Schweiz

+41 44 529 92 72 Schweiz

Meeting-ID: 868 0748 5704

Ortseinwahl suchen: <https://us02web.zoom.us/j/86807485704>