

Eine Veranstaltung des Paramita Projekts

Buddh. Meditations und Studienkurse

In der

Praxis für Achtsamkeit, Entspannung,  
Meditation und Stressbewältigung  
Dipl. Soz. Päd. Angelika Wild-Regel

Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn  
Sabergstr. 48, 56729 Langenfeld/Eifel

Tel.: 0228/9 08 68 60  
eMail: mbsrbonn@t-online.de



---

## STADTRETREAT

Metta - Meditationen zur Entwicklung von Liebender Güte

7 wöchiges Training  
22. September bis 24. November 2010  
mittwochs von 18-19 Uhr

### Termine

22. September 2010  
29. September 2010  
06. Oktober 2010  
27. Oktober 2010  
03. November 2010  
17. November 2010  
24. November 2010

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen buddhistischen Meditationskurs, in dem Meditationsübungen zur Entwicklung von Liebender Güte und Mitgefühl (Metta) angeleitet und erklärt werden.

„Die einzige Kraft, die wächst, indem wir sie verschenken.“

Wir üben angeleitete Metta Meditationen mit Sätzen, Wünschen und leichten Visualisationen.

Der Kurs ist auch gut für Menschen geeignet, die noch keine Meditationserfahrungen haben, und diese Form der buddhistische Meditationspraxis kennen lernen möchten.

Kursgebühr: 100.- €

Und/oder Dana (Gemäß der buddhistischen Lehre eine Übung in Gebefreude und Großzügigkeit)

Kursleiterin: Angelika Wild-Regel

Kursort:

Paramita Projekt, Clemens-August-Str. 17, 53115 Bonn

Schriftliche Anmeldung erbeten per E-mail

---