

MEDITATIE

In het Tibetaans betekent het woord 'meditatie' zoiets als 'je bekend maken met'. In meditatie raken we gewend aan positieve manieren van denken en we verminderen de negatieve, schadelijke indrukken op onze geest dmv concentratie, analytische en visualisatie technieken. Tulku Sonam Choedup Rinpoche zal ons op eenvoudige manier de basis principes van meditatie uitleggen en we zullen gezamenlijk met hem mediteren. Een bijzonder kans om samen met een gerealiseerde meester de praktijk te beoefenen.

VRAAG- EN ANTWOORDESSIE

Heeft u vragen? Tulku Sonam Choedup Rinpoche beantwoordt ze graag tijdens de vraag- en antwoordsessie aan het einde van de lezing.

Tulku Sonam is een inspirerende leraar en een voorbeeld voor wie wil leren om met meer vertrouwen in het moment te leven. Zijn lesmethode is eenvoudig, voor iedereen te begrijpen en direct toe te passen. De lezing wordt gegeven in eenvoudig Engels.

Woensdagochtend 16 november 2016

PROGRAMMA

Inloop met koffie en thee vanaf 9.00 – 9.30 uur

Aanvang om 9.30 uur

Korte Pauze met koffie en thee van 10.30 – 10.45 uur

Voortzetting van 10.45 – 11.45 uur

Persoonlijke inzegening (vrijblijvend) 11.45 – 12.00 uur

Aansluitend een informele lunch vanaf 12.00 – 13.00 uur

Voertaal Engels

Entree 20€, inclusief koffie/thee en lunch. Alle opbrengsten zijn bestemd voor de levensmissie van Tulku Sonam Choedup Rinpoche: <http://www.tulkusonam.nl/>

Vanaf 13.30 – 14.30 uur is er de mogelijkheid voor een persoonlijk **CONSULT**

Hiervoor kan je nu al aanmelden.

Adres: AEdske van Steenberghe.Reijgershof 51, Ouderkerk a/d Amstel. Voor opgave: aedskevansteenbergen@hotmail.com