



DOLPO TULKU RINPOCHE

Essentielle Tipps für die Meditation (Theorie & Praxis)

Sonntag, 31. Januar 2021

14 – 17 Uhr (CET) inkl. kurzer Pause

Während sich die weltpolitische Lage immer weiter zuspitzt, scheint es kaum noch Verlässlichkeiten im Alltag zu geben und unser Lebensrhythmus legt immer weiter an Geschwindigkeit zu. In diesen herausfordernden Zeiten sehnen wir uns oft nach Ruhe und Entspannung.

Meditation soll allerdings nicht als Flucht in die Abgeschlossenheit von dieser hektischen Welt verstanden werden. Ganz im Gegenteil. Vielmehr ist sie als eine Methode zu verstehen, die es uns ermöglicht, uns den Unsicherheiten dieses Zeitalters mit Entspannung und Offenheit zuzuwenden.

Dolpo Tulku Rinpoche wird in diesem Tagesseminar über die Grundlagen von Meditation sprechen und darüber, was echte Meditation bewirken kann, wenn sie regelmäßig praktiziert wird. Er wird verschiedene Meditationsübungen praktisch vorstellen und mit uns einüben.

Auf diese Weise können wir erfahren, wie wir durch Meditation die Herausforderungen unseres Alltags gelassener annehmen und unser Herz für die Leiden und Bedürfnisse anderer öffnen können.

Das Seminar richtet sich an alle Interessierten, an Anfänger genauso wie an bereits mit Meditation Vertraute.

Sprache: Englisch mit simultaner deutscher Übersetzung.

Anmeldung & Kontakt: carmen@dolpotulku.org

Technische Voraussetzungen: Die Online-Sitzungen werden über Zoom stattfinden. Zoom ist ein recht benutzerfreundliches Online-Meeting Programm, das eine Teilnahme über Computer, Tablet oder Smartphone ermöglicht. Unter folgendem Link gibt es eine Anleitung, wie man einem Meeting beitrifft sowie die Möglichkeit, die Verbindung mit Zoom zu testen:

<https://support.zoom.us/hc/de/articles/201362193-Wie-nehme-ich-an-einem-Meeting-teil>

Außerdem besteht die Möglichkeit, sich gebührenfrei über das Telefon einzuwählen, wenn man kein Internet hat, allerdings dann ohne Video.

Wer Fragen oder technische Probleme hat, kann sich gerne an Carmen wenden:
carmen@dolpotulku.org

Unkosten: Um die Bemühungen von Dolpo Tulku Rinpoche und seiner Übersetzer- und Tutor*innen zu würdigen, sowie den organisatorischen Aufwand des Dolpo Tulku e.V. auszugleichen, bitten wir um einen Beitrag in selbstgewählter Höhe. Vielen Dank!

Bitte den Beitrag für die Kursteilnahme auf das Konto des Dolpo Tulku e.V. überweisen oder per Paypal an uns senden.

Konto: *Dolpo Tulku e.V., Stadtparkasse München,
Kto. 100 199 5404, BLZ 701 500 00
IBAN DE82 7015 0000 1001 9954 04 / BIC SSKMDEMMXXX
Verwendungszweck: **Meditation***

Paypal: www.paypal.me/dolpotulkuev

Haftung: Die Teilnahme am Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Veranstalter, der Dolpo Tulku e.V. sowie die Kursleitung übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- oder Sachschäden. Intensive Meditationsretreats sind oft nicht geeignet für Menschen mit psychiatrischer Krankheitsgeschichte. Im Zweifelsfall bitten wir vorab um Rücksprache.
