

# unterweisungen und praxis

mit lama öser

spätsommer / herbst 2015



## DIE 5 GRUNDPFEILER DER PRAXIS

Abendvorträge

jeweils dienstags um 20.15 Uhr

- 27. 10. TIEFES NACHDENKEN
- 03. 11. OFFENES GEWAHRSEIN
- 10. 11. HERZENSGÜTE
- 17. 11. ACHTSAMKEIT
- 24. 11. REINE SICHTWEISE

## RUHIG UND KLAR

8 Stunden Sitz- und Gehmeditation  
mit Edlem Schweigen

jeweils 10 bis 18 Uhr, mittwochs

16. Sept. / 28. Okt. und 25. Nov.

Durchgehende Praxis / 20 Min. Sitzen, 10 Min.  
Gehen, 20 Min. Sitzen // du kannst immer zur  
vollen Stunde mit einsteigen, bitte 10 bis  
spätestens 5 Minuten vorher da sein.

## 12 Stunden Ansammlung des Mantra OM MANI PEME HUNG

für die unzähligen Tiere, die zum Fest  
des Friedens geschlachtet werden  
mit Edlem Schweigen

23. Dez. von 8 bis 20 Uhr

Durchgehende Praxis / 45 Min. Sitzen, 15 Min.  
Gehen // du kannst immer zur vollen Stunde  
mit einsteigen, bitte 10 bis spätestens 5 Minuten  
vorher da sein.

## EINFÜHRUNG IN DEN YOGA DES GROSSEN MITGEFÜHLS

MAHAKARUNA YOGA

16. / 23. und 30. Sept. sowie

28. Okt. / 4. und 11. Nov.

jeweils 20 bis 22 Uhr

Jeder Abend hat ungefähr folgen-  
den Ablauf: kurze stille Meditation,  
Yoga-Übungsfolge, angeleitete  
Meditation auf Liebe und Mitgefühl,  
Unterweisung, Entspannungsmedi-  
tation im Liegen.

Die Einführung geht jeweils über drei  
Abende, die man insgesamt bele-  
gen muss.

**Kosten:** 45 € / **Anmeldefristen:**

Kurs I – 8. Sept. / Kurs II – 20. Okt.

## Sechstägige Ansammlung des Mantra OM MANI PEME HUNG

mit Edlem Schweigen

26. bis 31. Dezember

jeweils von 12 bis 20 Uhr und  
Silvester von 12 bis 24 Uhr

Durchgehende Praxis / 45 Min.  
Sitzen, 15 Min. Gehen // du kannst  
immer zur vollen Stunde mit ein-  
steigen, bitte 10 bis spätestens 5  
Minuten vorher da sein.