



# Meditation

Jeden Mittwoch  
(ab 04.01.2017)

19:30 – 20:00  
20:15 – 21:00

Von 19:35-20:00 Uhr meditieren wir nach einer kurzen Einführung 20 Minuten in völliger Stille. Nach einer Teepause und einer Erklärung zur Praxis liebender Güte (Metta), meditieren wir von 20:15-21:00 Uhr über Metta. Die Kursteile können gerne einzeln besucht werden. Den Kurs leitet Mönch Tenzin Peljor an.