



**Meditationskurs am Wochenende im
Buddha-Haus Meditationszentrum München**

Die Hürden des Lebens leichter nehmen

**Praxis mit Kum Nye, Meditation und
Kontemplation**

mit Liselotte Lenz und Herbert Fiedler



Kurs 05 – 30. – 31. März 2012

Fr. 19:00 – 21.15 Uhr und Sa. 10:00 - 17:00 Uhr

Wer möchte sein Leben nicht mit Leichtigkeit führen? Wir stehen jedoch immer wieder vor Hürden, die uns manchmal als unüberwindbar erscheinen.

Woher kommen diese Hindernisse und wie können wir sie leichter überwinden?

Wir wollen unsere Empfindungen und Gefühle in ihrem Entstehen genauer betrachten indem wir ihnen den gebührenden Raum geben. Kum Nye bietet mit seinen technisch einfachen Übungen das Mittel, unsere alt hergebrachten, hinderlichen Muster so zu erkennen und langsam, mit Wissensklarheit, heilsam zu ändern.



Die Körper- und Atemübungen werden angeleitet, es ist Zeit für stille Meditation und Kontemplation. In einem Austausch am Ende des Kurses wird das Erlebte reflektiert.

**Zeit: Freitag
Samstag**

19:00 – 21.15 Uhr: Vortrag und Übungen

10:00 - 17:00 Uhr: angeleitete Kum Nye Übungen, Kontemplation, Austausch

Liselotte Lenz, Dipl. Ing., langjährige Erfahrung als Abendleiterin im Buddhahaus-Meditationszentrum, Meditations- und Entspannungstrainerin (Uta-Akademie Köln).

Herbert Fiedler, langjährige Meditationspraxis und Erfahrung in der Praxisanleitung von Kum Nye, und Seminarleiter Kum Nye.

Liselotte und Herbert schätzen Kum Nye wegen seiner Einfachheit und unmittelbaren Stärkung des Gewahrseins. www.kumnye-meditation.de

Kursgebühr: Spende (Dana) für Lehrer/in, da kein Honorar, und 10,- € für Meditationszentrum

Anmeldung: Buddha-Haus Meditationszentrum,
Klarastr. 4, 80636 München,
Tel.: 089 / 123 88 68.
E-Mail: info@buddhaHaus-muenchen.de
Anmeldung per Telefon, E-Mail, Fax oder
Eintrag in Anmelde-Liste im Zentrum.



BuddhaHaus
Meditations- und Studienzentrum e. V.