

GRUNDLAGEN DER MEDITATION

MIT ERIKA EICHENBERGER

2. JAHRESHÄLFTE 2021
JEWELS FOLGENDE MONTAGE
19:30 – 21:00 UHR

20. SEPTEMBER

11. & 18. OKTOBER

1. & 8. NOVEMBER

13. DEZEMBER

**In diesem Kurs werden
die Grundlagen der
buddhistischen
Meditation vermittelt.**

**FÜR MEDITATIONSANFÄNGER/INNEN UND
NEUEINTRETENDE IN DIE DIENSTAGSGRUPPE**

Buddhistisches Zentrum Zollikon
Hinter Zünen 6
8702 Zollikon

Anmeldung wichtig, bitte per
Email: erikafranziska@gmail.com
oder Natel: 079 331 89 94



Folgende Schwerpunkte werden gesetzt:

- Meditationshaltung
- Aufbau einer eigenen Praxis
- Motivation/Absicht
- Achtsamkeit auf dem Atem
- Achtsamkeit ohne Objekt
- Die 4 Unermesslichen
- Gehmeditation
- Widmung

Kosten: Dana (= Spende;
Empfehlung: CHF 20 /Abend)

Anmeldung: Bitte Anmeldung
an Erika Eichenberger
erikafranziska@gmail.com
oder per Natel: 079 331 89 94

Sonstiges: Lockere Kleidung
(Socken mitnehmen), Kissen
und Matten vorhanden, bitte
rechtzeitig eintreffen, damit
keine unnötige Störung der
anderen Teilnehmenden
verursacht wird.

Schnuppern willkommen!

Neueinsteiger in die Dienstagsmeditation

Dieser Kurs eignet sich auch für alle, die sich für unsere regelmässige Meditationsgruppe am Dienstag interessieren. Voraussetzung für den Übertritt ist die Absolvierung von drei Abendkursen "Grundlagen der Meditation".

Kurzbio: Erika Eichenberger ist nach einer 10-jährigen Auseinandersetzung mit buddhistischer Meditation sowie einer 3-jährigen Ausbildungszeit seit 2018 als Meditationslehrerin für Abendkurse bzw. eintägige Seminare von Martin Kalff ermächtigt.

Nebst ihrem Beruf als Filmemacherin absolviert sie ein Psychologiestudium an der ZHAW. Daraus integriert sie, wo sinnvoll und hilfreich, psychologische Modelle bei der Vermittlung der Meditation. Sie praktiziert in der tibetisch-buddhistischen Tradition.