

**EINFÜHRENDE  
VERANSTALTUNGEN**

**Offener Abend  
Dienstags** *(außer NRW-Ferien)*  
ab dem 4.09.2018  
*mit*  
Meditationseinführung:  
18.00 - 18.30 Uhr  
*und*  
gemeinsame Meditation,  
einführende Themen:  
18.30 - 20.00 Uhr  
*auf Spendenbasis*

**WEITERFÜHRENDE  
VERANSTALTUNGEN**

Für Menschen, die mit unseren Meditationen vertraut sind und über Grundkenntnisse des Buddhismus verfügen.

**Eine Reise in den Dharma  
Spirituelle Praxis in der  
Triratna-Gemeinschaft**  
Ein Halbjahres-Kurs  
Dienstags, 4.09. – 18.12.2018,  
18.30 – 21.00 Uhr  
Anmeldung erforderlich!  
*Nicht in den Herbstferien*  
*Kosten: 98 € (14 Abende)*

**Meditation am Donnerstag**  
Donnerstags, ab 06.09.  
08.00 – 09.00 Uhr  
*(außer NRW-Ferien)*  
freie Meditation  
ohne An- und Durchleitung  
*auf Spendenbasis*

**Meditation am Freitag**  
Freitags, ab 31.08.  
19.00 – 20.00 Uhr  
*(außer NRW-Ferien)*  
freie Meditation  
ohne An- und Durchleitung  
*auf Spendenbasis*

**SONSTIGE  
VERANSTALTUNGEN**

**Putzen, Pizza, Puja**  
Samstag, 1. September  
14.00 bis 17.00 Uhr  
Wir bringen das Zentrum auf Hochglanz. Alle helfenden Hände sind willkommen!  
16.00 Uhr: Sangharakshitas  
Geburtstags-Puja  
Organisation: Andrea, Steffi

**Malen & Achtsamkeit**  
Zeichnen, Malen und Meditation  
Sa. 15.09., 15.00 – 18.00 Uhr  
*Kosten: 20 €*  
Sa. 03.11., 12.00 – 17.00 Uhr  
*Kosten: 30 €*  
Anmeldeschluss jeweils eine  
Woche vor dem Termin.  
*Leitung: Andrea Eilers*

**Focusing- Workshop**  
Der inneren Stimme des Körpers  
folgen & Wahrnehmung öffnen für  
das, was im Augenblick in unserem  
Erleben geschieht.  
Sa./So., 29. und 30.9.  
Samstag: 11.00 bis 18.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 bis 15.00 Uhr  
Leitung: Anantamokshini  
Anmeldung bis zum 20.9.  
*Kosten: 65 €*

**Qi Gong-Workshop**

Körper und Geist  
in Einklang bringen.  
Sonntag, 13.10.  
10.00 – 16.00 Uhr  
Leitung: Drdhadevi  
Anmeldung bis zum 4.10.  
*Kosten: 60 €*

**Gewaltfreie Kommunikation**

Kooperation statt Konkurrenz.  
Samstag, 17.11  
14.00 bis 18.00 Uhr  
Leitung: Bärbel Wrede  
Anmeldung bis zum 8.11.  
*Kosten: 30 €*

**BUDDHISTISCHE FESTE**

**Sanghafest**  
Sonntag, 25.11.  
15.00 – 18.30 Uhr

---

Weitere Infos zu den Kursen  
auf der Rückseite.

### Offener Abend

Der Abend richtet sich an Menschen, die etwas über Buddhismus und Meditation erfahren möchten.

Dies ist auch eine gute Gelegenheit für den Mindener Sangha gemeinsam zu meditieren. Zu Beginn des Abends wird eine kurze Meditationseinführung angeboten. Wer die beiden hauptsächlich geübten Meditationsformen (Atembetrachtung und Metta Bhavana) kennt, kann gerne auch erst zur gemeinsamen Praxis um 18.30 Uhr kommen. Direkt an die Meditation schließt sich i.d.R. eine Phase der Reflektion, des Austauschs oder/und der Achtsamkeitsübungen an.

### Eine Reise in den Dharma

#### Spirituelle Praxis in der Triratna-Gemeinschaft

Der Halbjahres-Kurs widmet sich dem Praxissystem der Triratna-Gemeinschaft. Grundlage ist das Buch "The Journey and the Guide. A practical course in Enlightenment" von Maiteyabandhu in einer deutschen Übersetzung. So gibt es zu jedem Kursabend eine vorbereitende Lektüre und vertiefende Praxisaufgaben.

Wir bitten um eine verbindliche und kontinuierliche Teilnahme.

*Nicht in den NRW-Ferien*

### Sanghafest

Der Sangha ist neben dem Buddha und dem Dharma das dritte Juwel der Zufluchtname. Sangha bedeutet auch die Gemeinschaft aller, die dem Weg des Buddha folgen. Diese spirituelle Gemeinschaft feiern wir miteinander.

### Malen & Achtsamkeit

An diesen Tagen werden Entspannung, Meditation und Kreativität miteinander verbunden. Mal- und Farbexperimente wechseln sich mit Körper- und Achtsamkeitsübungen ab. Wir experimentieren, malen und gestalten mit unterschiedlichen Materialien und Techniken, lassen uns von der Natur, von KünstlerInnen aus der Kunstgeschichte und anderen Künsten, wie Musik und Literatur inspirieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Malkittel (z.B. altes Hemd) mitbringen.

Anmeldeschluss ist jeweils eine Woche vor dem Termin.

### Focusing Workshop

*Der inneren Stimme des Körpers folgen & Wahrnehmung öffnen für das, was im Augenblick in unserem Erleben geschieht.*

Wenn wir uns mit Interesse und Mitgefühl unserer direkten Erfahrung zuwenden, haben wir die Möglichkeit über unsere Körperwahrnehmung zu einem tieferen Verständnis über uns selbst zu gelangen.

An diesem Wochenende tritt man durch verschiedene Übungen aus dem Focusing und der Wertimagination mehr und mehr mit sich selbst in Kontakt.

Dadurch kann es gelingen, alte Verhaltensmuster und Ansichten zu durchschauen und mehr Zugang zur eigenen Inspiration zu bekommen.

### GfK – Gewaltfreie Kommunikation

Unsere Art zu sprechen führt oft zu Verletzungen und Distanz. Dies wurzelt tief in der Annahme, dass es so etwas wie Schuld, Recht und Unrecht gibt. Das führt dazu, dass wir Konflikten aus dem Weg gehen oder versuchen zu gewinnen.

In diesem Workshop wird die Haltung der gewaltfreien Kommunikation sowohl in Theorie als auch der praktischen Umsetzung vorgestellt.

Dem Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation liegt ein zutiefst positives Menschenbild und ein hohes Maß an Selbstverantwortung zugrunde. Daraus entsteht dann Kooperation statt Konkurrenz, Mitgefühl statt Vorwurf und Schuldgefühl.

### Qi Gong Workshop

Qi Gong Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Sie steigern die Vitalität und erhalten die Gesundheit. Durch harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen kommen wir zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gewahrsein. Körperliche und seelische Spannungen können allmählich abgebaut werden. Ein inneres und äußeres Gleichgewicht kann entwickelt werden und unterstützt uns, Ruhe und Sammlung zu finden. So unterstützt es unsere Meditationspraxis.

Leitung: Drdhadevi, Qi Gong und Tai Ji Quan Lehrerin und Physiotherapeutin

---

Für kursbezogene Spenden können leider keine Spendenbescheinigungen ausgestellt werden.