



# Triff den Buddha in dir!

Kurzvorträge mit anschließender Meditation

## Weitere Veranstaltungen in 2019:

**Montag, den 18. November 2019 von 18.30 bis 20.15 Uhr**

### Einführung Teil 2 in die Ki Song®-Übungen (offen für alle)

*Ki Song, die Lehre vitalisierender Bewegung, umfasst eine Serie fein aufeinander abgestimmter Körperübungen. Sie führen zu einem aufmerksamen Sich-Bewegen und sammeln den Geist in ruhiger Gelassenheit.*

*Wir fahren fort mit dem Zeigen und Üben des zweiten Teils der Übungen. Auch die, die beim ersten Mal nicht dabei waren, sind herzlich eingeladen!*

- Fragen und Antworten
- Anschließend stille Meditation (mit vorheriger Anleitung)

**Montag, den 9. Dezember 2019 von 19 bis 20 Uhr**

### Das gute Leben: Die Sechs Paramitas (Tugenden)

*Paramita heißt wörtlich „Das, was zum anderen Ufer führt“. Wie kann ich meine positiven Qualitäten (Tugenden) kultivieren, die mich selbst und andere zum Ufer der Klarheit führen?*

- Fragen und Antworten
- Anschließend stille Meditation (mit vorheriger Anleitung)



Du bist herzlich eingeladen!  
**Bitte melde dich an unter**  
[hannover@yunhwasangha.org](mailto:hannover@yunhwasangha.org)  
Wir freuen uns auf dich!

**Hannover Yun Hwa Dharma Sah**

Leitung: Martina Bolte

E-Mail: [hannover@yunhwasangha.org](mailto:hannover@yunhwasangha.org) – [www.buddhismus-in-hannover.de](http://www.buddhismus-in-hannover.de)

Tel: 0511 / 21 90 65 43 – Mobil: 0172 1 63 09 41