

GRUNDLAGEN DER MEDITATION

MIT ERIKA EICHENBERGER

1. JAHRESHÄLFTE 2024
JEWEILS FOLGENDE MONTAGE
19:30 – 21:00 UHR

29. JANUAR
12. FEBRUAR
18. MÄRZ
22. APRIL
13. MAI
17. JUNI

**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 SMS: 079 331 89 94**



Folgende Schwerpunkte werden vermittelt:

- Meditationshaltung
- Aufbau einer eigenen Praxis
- Motivation/Absicht
- Achtsamkeit auf den Atem
- Offenes Gewahr
- Die 4 Unermesslichen
- Gehmeditation
- Widmung

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

Anmeldung: Bitte Anmeldung
an Erika Eichenberger:
erikafranziska@gmail.com
oder per SMS: 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.

Erika arbeitet sie als Psychologin und absolviert berufsbegleitend eine Psychotherapieweiterbildung für Kinder und Jugendliche an der Universität Zürich. Sie integriert, wo sinnvoll und hilfreich, psychologische Modelle bei der Vermittlung der Meditation. Sie praktiziert in der tibetisch-buddhistischen Tradition.