



# Kurs i Buddhisme og meditasjon

---



## Starter 27. august 2010

**Tidspunkt:** kl. 18:00 - 20:00

**Datoene:** 3/9, 17/9, 24/9, 8/10, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12

**Sted:** Rinzai Zen Senter, Grønlandsleiret 39, 0190 Oslo

**Arrangør:** Buddhadhamma-foreningen.

**Instruktører:** Hasse Krystad. Hasse er en norsk buddhist og har vært buddhistmunk på Sri Lanka.

**Kurset:** Grunnleggende og praktisk tilnærming til Buddhismen med vekt på meditasjon.

**Meditasjons-**

**metode:** Theravada. Satipatthana meditasjon, "Mahasi metoden".

Deltagerne vil lære å meditere ved bruk av oppmerksomhet på pusten, kroppen, følelser og sinnstilstander.

**Å ha med:** Et åpent sinn!

**Påmelding:** E-post: [info@buddhadhamma.no](mailto:info@buddhadhamma.no)