



## PRAXISTERMINE 1. Halbjahr 2024

| WIEN   |                     |  |                     |
|--|---------------------|--|---------------------|
| <b>Kontakt:</b> Renate Cervik-Kremminger (Tel. 0660 345 33 74)<br>Heide Mitsche (Tel. 0650 315 65 57)  |                     |  |                     |
| <b>Wo:</b> Buddhistisches Zentrum, Fleischmarkt 16, 1. Stock, 1010 Wien, („Drikung Gompa“)   |                     |  |                     |
| <b>Praxis:</b> 18:30 –20:00 h *Reinigungsatmung, *Tsa Lung (=*Basisübungen), Shine, Ngöndro, Innere Zuflucht, kontemplative Atemtechniken und weitere Dzogchen Praktiken<br><br>Die Praxis wird auch auf <b>Zoom</b> übertragen – der Link wird auf Anfrage verschickt: <a href="mailto:info@ligmincha.at">info@ligmincha.at</a> |                     |  |                     |
| <b>EinsteigerInnen / interessierte Personen</b> werden gebeten bereits um <b>18 Uhr</b> in der Gompa zu sein und vorab telefonisch Bescheid zu geben – Kontakt siehe oben.   |                     |  |                     |
| <b>Wann:</b> jeweils an Montagen, 14-tägig (ausgenommen an Feiertagen)   |                     |  |                     |
| 15. Januar   | 18.30 h bis 20:00 h | 8. April   | 18.30 h bis 20:00 h |
| 29. Januar   | 18.30 h bis 20:00 h | 22. April  | 18.30 h bis 20:00 h |
| 12. Februar  | 18.30 h bis 20:00 h | 6. Mai   | 18.30 h bis 20:00 h |
| 26. Februar  | 18.30 h bis 20:00 h | 21. Mai  | 18.30 h bis 20:00 h |
| 11. März   | 18.30 h bis 20:00 h | 3. Juni  | 18.30 h bis 20:00 h |
| 25. März   | 18.30 h bis 20:00 h | 17. Juni   | 18.30 h bis 20:00 h |
|  |                     | 1. Juli  | 18.30 h bis 20:00 h |
| <b>Seminar und Praxis mit Wolfgang Krebs vom 22. - 24. März 2024</b><br><b>„Sutra, Tantra und Dzogchen im Bön und im tibetischen Buddhismus“.</b><br><b>Wo:</b> Drikung Gompa im Buddhistischen Zentrum, 1010 Wien, Am Fleischmarkt 16, 1.Stock  |                     |  |                     |
| <b>Seminar: „Sleep Yoga: Sleep of clear light“</b><br><b>mit Tenzin Wangyal Rinpoche vom 17. – 19. Mai 2024 in Wien</b><br>Details werden rechtzeitig bekannt gegeben!   |                     |  |                     |
| GRAZ   |                     |  |                     |
| Kontakt: Eva Stegmüller  |                     | Tel: 0681 201 686 92   |                     |
| VORARLBERG   |                     |  |                     |
| Kontakt: Guntram Ferstl  |                     | <a href="mailto:guntram.ferstl@gmx.at">guntram.ferstl@gmx.at</a> ;<br>Tel.: 0650 4080300 |                     |