



PRAXISTERMINE 1. Halbjahr 2024

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