



Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM EFTERÅR 2023



INTRODUKTION

ÅBENT TEMPEL for stille meditation

Phendeling er åbent for stille meditation om mandagen fra 11.9. – 11.12. i tidsrummet 14.30 - 16.30. Der gives ingen instruktion. Du er velkommen til blot at nyde en stille stund i Phendelings fredfyldte og smukke tempelrum eller til at fordybe dig i din egen praksis.

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation. Ingen tilmelding

FYRAFTENS MEDITATION

v. seniormedlemmer af sanghaen
"Giv dig selv et frikvarter"

Vi kender det så godt: Det er fyraften, vi pakker sammen og går hjem, men tankerne holder ikke fyraften ... Nu har du mulighed for at give dig selv et frikvarter og deltage i guidede fyraftensmeditationer en times tid nedenstående torsdage. Meditationerne vil blive tilrettelagt, så alle kan deltage - øvede som uøvede – så tag endelig din kollega med!

Dato og tid: Torsdage d.31.8., 21.9., 12.10., 2.11., 23.11. og 14.12. kl. 17-18

Entre: 50,-. Ingen tilmelding

NY OG NYSGERRIG

Er du "ny", eller vil du bare gerne undersøge, om buddhismen er noget for dig, så er du velkommen i Phendeling til en uformel info-aften med fokus på buddhistisk filosofi og meditation. Der vil være rig mulighed for at møde nogle af Phendelings undervisere og aktive medlemmer og stille spørgsmål.

Dato og tid: Onsdage d.30.8. og 27.9. kl.19-21

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation. Ingen tilmelding



FORBEREDELSE TIL AT TAGE TILFLUGT

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Såfremt du ønsker at deltage i tilflugtsceremonien d.24.11. og ikke har taget tilflugt før, anbefales du at deltage i denne forberedende aften, hvor vi gennemgår, hvad det vil sige at tage tilflugt til Buddha, dharma og sangha, og hvor du også har mulighed for at stille spørgsmål.

Dato og tid: Fredag d. 17.11. kl. 19-21

Fri adgang. Ingen tilmelding

TILFLUGTSCEREMONI

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Phendeling har igen i år den store fornøjelse at arrangere tilflugt til Buddha, dharma og sangha.

Såfremt du ønsker at tage tilflugt ved denne lejlighed, må du være villig til at aflægge et løfte om ikke at tale negativt om andre religioner.

"Gamle" buddhister er meget velkomne til at forny deres tilflugt ved denne lejlighed.

Til tilflugtsceremonien er det passende at medbringe en donation i form af en lille pengegave, blomster, frugt eller lignende.

Såfremt du ønsker at uddybe din forståelse af, hvad det vil sige at tage tilflugt, er du meget velkommen til at deltage i en forberedende aften d.17.11.

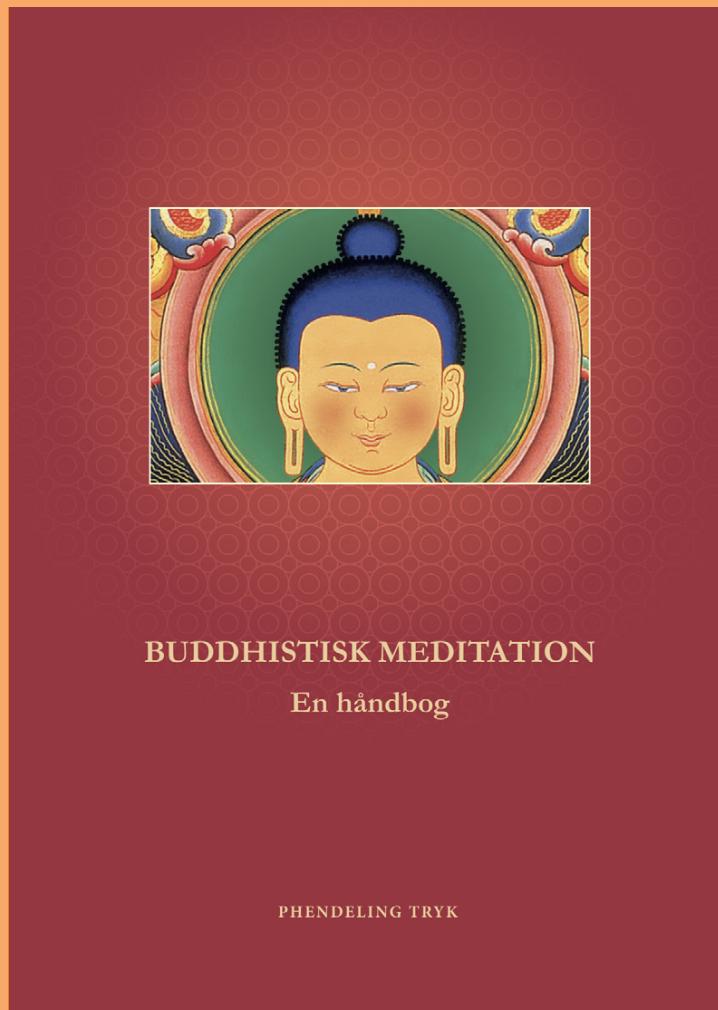
Dato og tid: Fredag d.24.11. kl. 19-21

Fri adgang. Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

ARRANGEMENTER PÅ FACEBOOK

MEDITATION FRA HÅNDBOGEN

v. Karolina Gyaljen

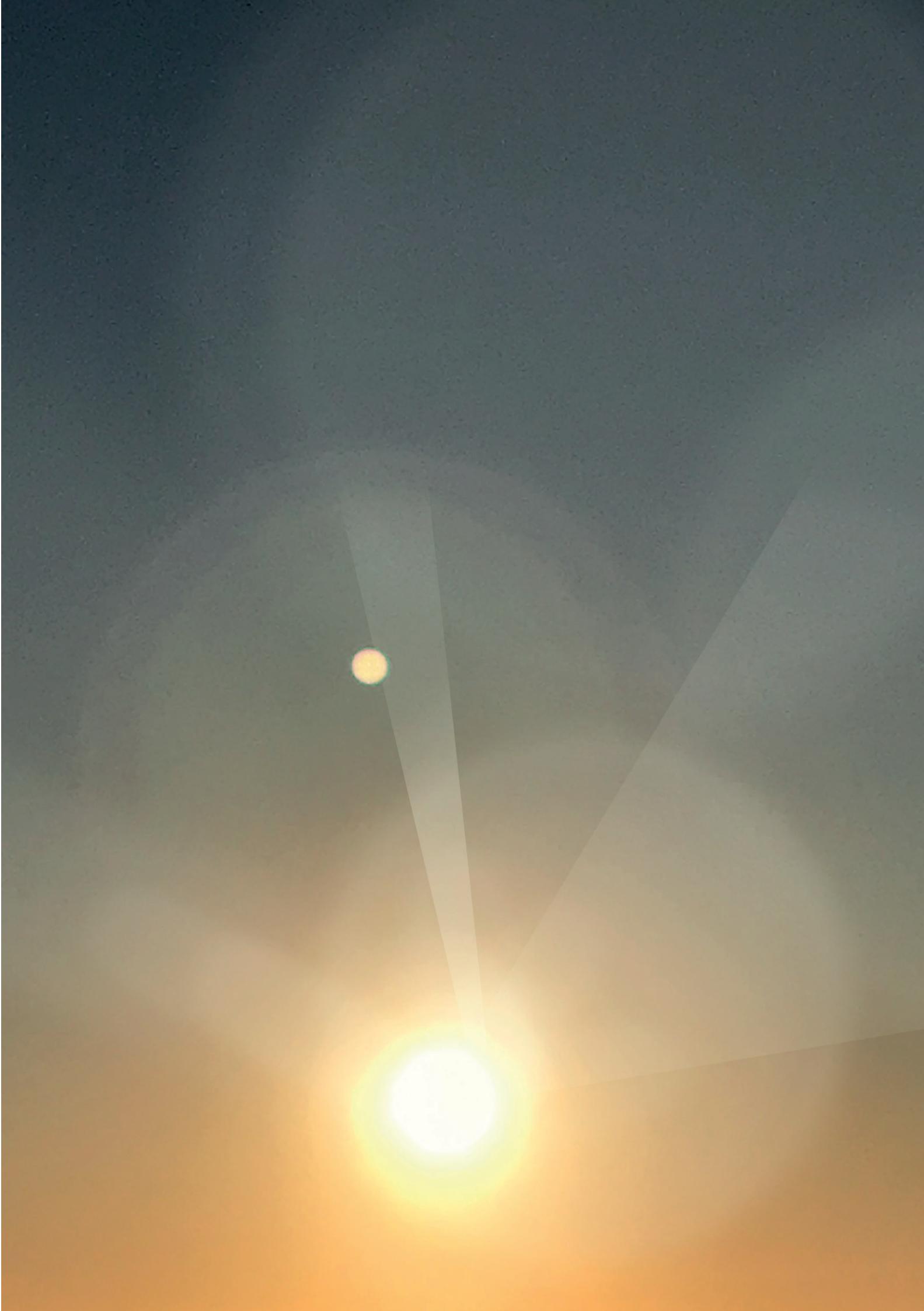


Phendeling har udgivet en fin meditationshåndbog med forskellige mentale øvelser, meditationer og bønner.

Der vil blive læst op fra bogen, og vi vil derefter sammen fordybe os i praksis.

Dato og tid: Søndage d. 3.9., 8.10., 19.11. kl.19.30 – 20.30 på Facebook.

Obs! Dette er udelukkende en Facebook-aktivitet, og der er intet deltagergebyr, men du må meget gerne sende en lille donation til Phendeling. Hvis du har lyst, kan du købe bogen ved henvendelse til info@phendeling.dk (200,- + porto).



GIV SLIP - og slip fri

Vipassana meditation med kroppen som objekt

Vores krop er altid tilstede i nu'et - aldrig i fortiden eller i fremtiden. Det er en af grundene til, at Buddha gentagne gange har nævnt kroppen som et særdeles velegnet meditationsobjekt.

Ved at betragte vejrtrækningen og kroppens bestanddele forstår vi kroppens realitet, og hvor afhængig den er af ydre og indre årsager og betingelser for at kunne eksistere. Vi forstår også, at der ikke er noget uafhængigt eksisterende jeg i kroppen, og at vi ikke kan kontrollere dens mange processer. Derved kan vi give slip på vores identifikation med kroppen. Det vil være os til stor hjælp i forbindelse med alderdom, sygdom og død.

Hver af de tre aftener vil hver især byde på meditation på åndedrættet, på kroppens anatomiske dele, på elementerne i kroppen og på kroppens endeligt. Metoderne stammer direkte fra Buddha, der i Satipatthana-sutraen beskriver dem som den direkte vej ud af klyngen, jammer og klage.

Dato og tid: Torsdage d. 28.9., 26.10. og 30.11. kl. 19-20 på Facebook.

Obs! Dette er udelukkende en Facebook-aktivitet, og der er intet deltagergebyr, men du må meget gerne sende en lille donation til Phendeling.

LANGTLIVSBØNNER

v. Karolina Gyaljen

Vi samles for at recitere Hans Hellighed Dalai Lamas og Lakha Rinpoches langtlivsbønner, vi siger mantras i stilhed og dedikerer aftenen til de høje mestre.

Dato og tid: Søndage d. 20.8., 1.10., 5.11. og 10.12. kl. 19.30-20.30 på Facebook.

Obs! Dette er udelukkende en Facebook-aktivitet, og der er intet deltagergebyr, men du må meget gerne sende en lille donation til Phendeling.

KURSER OG WORKSHOPS

ØNSKETÆNKNING ELLER BEVIDST BESLUTNING?

D.3. Karmapas Mahamudra bøn
v. Anne Burchardi

Indenfor buddhismen bruges ønskebønner som en metode til at projicere vores positive ønsker ud i fremtiden.

Ønsker og beslutninger (såsom bodhisattvaløfter) er mentale handlinger, som har en virkning, når de skabes i sindet første gang og hver eneste gang, vi mentalt genkalder os dem. Virkningen forøges, når vi verbaliserer dem og fremsiger, reciterer eller synger dem.

I dette kursus vil vi studere første del af d.3. Karmapas Mahamudra bøn. Anden del af bønnen vil blive gennemgået ved et efterfølgende kursus (datoen for det efterfølgende kursus oplyses senere).

Alle er velkomne til at deltage. Det er en fordel at have forkundskaber indenfor mahayanabuddhismen, men enhver med interesse for at forstå og virkeliggøre sindets natur er velkommen.

Dato og tid: Lørdag d.21.10. og søndag d.22.10. kl.11-16 samt onsdag d.29.11. kl. 19-21

Deltagergebyr: 850,-. Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

VI BLIVER ÆLDRE - og hva' så nu?

Workshops v. bhiksuni Tenzin Drolkar og terapeut Ellen Hansen

Fordybelses- og udviklingsgruppe for dig, der er 60+, og som gerne vil forholde dig til nogle af de issues, der er forbundet med at blive gammel, f.eks. at opleve sygdomme og tab og forberede sig på at kunne give slip på det alt sammen i døden for at få mest muligt ud af det liv, vi har.

Vi vil hver gang fordybe os i et nyt emne, som vi arbejder med ud fra forskellige inspirationskilder, bl.a. buddhismen, på en jordnær måde.

Dato og tid: Tirsdage d.22.8., 12.9., 10.10., 7.11., 21.11. og 5.12. kl. 17.30-20.30

Deltagergebyr: 700,-. Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

FRYGLØS OG PARAT

Spirituel forberedelse til døden

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Vi kan møde døden hvert øjeblik, og da vi ikke ved hvornår, bør vi holde os parat, hvis vi vil møde den uden frygt. Det kræver mod at se døden i øjnene, men jo oftere vi gør det, desto lettere bliver det.

Vi vil beskæftige os med den tibetanske buddhismes videnskab om døden, som den forklares i digtet ”Helden der befrier for al frygt” af Losang Chökyi Gyaltsen. Digtets 17 vers beskriver, hvordan vi kan fjerne dårlige betingelser, generere gode betingelser, lære om spirituel praksis i døden, lære at navigere i bardoen og influere på næste liv.

Vi vil desuden øve os i relevante praksisser, der kan hjælpe os, når vi dør, hvis vi praktiserer dem NU, og som kan guide os sikkert til en god genfødsel.

Deltagerne må have stiftet bekendtskab med den tibetansk buddhistiske tanke om død, bardo og genfødsel samt have en spirituel praksis eller ønske at etablere en sådan.

Dato og tid: Fredag d.10.11. 18-20 og lørdag d.11.11. 11-16

Deltagergebyr: 600,- Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding



SENSOMMER-RETREAT

I Urgyen Ling, Gjerrild

v. bhiksunierne Thubten Choedroen og Tenzin Drolkar

Sensommer-retreatet finder sted i Dzogchen Centeret Urgyen Ling i den lille landsby Gjerrild nær Æbeltoft, hvor vi vil øve shamata- og vipassana-meditation. Et par mantra-sange skal vi naturligvis også synge.

Du indkvarteres på en enkelt indrettet sovesal for en billig penge eller på ene- eller doleværelse mod et tillæg. Da der er begrænsede værelser til rådighed, bedes du sende en forespørgsel til info@phendeling.dk såfremt du ønsker indkvartering på værelse. Der er også mulighed for at slå eget telt op i haven eller du kan booke en hytte på Gjerrild Camping. For at benytte denne mulighed anbefaler vi, at du medbringer bil eller cykel.

Du kan også booke et værelse på Hotel Gjerrild Kro, der ligger i gåafstand.

Dato og tid: Torsdag d.7.9. kl. 16 - søndag d.10.9. kl. 14.

Deltagergebyr: Forplejning og indkvartering i sovesal eller i eget medbragt telt: 1700,-. Tillæg for ene- eller dobbeltværelse: 500,- Kun forplejning: 1400,-

Tilmelding nødvendig til: info@phendeling.dk

Gebyret kan overføres til Phendelings konto i Danske Bank 9570 60028133.

Afbestillingsbetingelser: Ved afbestilling 45 dage før tilbagebetales det fulde beløb minus 300,- i administrationsgebyr. Ved afbestilling mindre end 45 dage før mistes 15% 600,-. Ved afbestilling mindre end 30 dage før mistes 50%. Ved afbestilling senere end en uge før mistes hele beløbet.

Medbring: Sengelinned/sovepose samt evt. meditationspude.

Sted: Dzogchen Urgyen Ling, Kirkepolden 6, Gjerrild, 8500 Grenå.

www.dzogchenurgyenling.dk

Transport: Vi forsøger at arrangere samkørsel. Derudover henviser vi til rejseplanen.dk.



BUDDHISTISK UNIVERSITET

Overbygningsmodul
HJERTESUTRAEN
v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Hjertesutraen er den kendeste og korteste tekst i den samling, vi kender som prajnaparamita litteratur. Den udgør essensen af Buddhas belæringer og omhandler især det i vores kultur ofte misforståede tomhedsbegreb, der gør op med vores tillærte måde at opfatte verden og alt i den på.

Vi øver os i at befri os for vores mange projektioner og i stedet se alting, sådan som det er. Det hjælper os med at forstå, at intet eksisterer i kraft af sig selv, og derfor behøver vi heller ikke at opfatte tingene så konkret og tungt.

Med udgangspunkt i udvalgte vers og kommentarer vil vi diskutere og reflektere over det relatives og det ultimatives sameksistens.

Dato og tid: Mandage kl. 17.15-19.00 d. 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. og 11.12.

Tilmelding og betaling: Senest 10.9. på phendeling.dk/tilmelding

Deltagergebyr: Medlemmer af Phendeling 1200,- andre 1450,-
Såfremt du tidligere har deltaget på Hjertesutraen med Tenzin, tilbydes du
at deltage for halv pris.

Den trinvise vej

LAMRIM II

v. Hans Jørgen Hansson og bhikshuni Tenzin Drolkar

Lamrim studiet tilbyder en trinvise, systematisk gennemgang af hele den buddhistiske vejs filosofi fra theravada til mahayana.

På lamrim II vil vi beskæftige os med hvert enkelt trin og fordybe os i dets filosofi ved hjælp af guidede meditationer. Formålet med lamrim er at om-sætte den buddhistiske vej til praksis og derved støtte os i vores spirituelle udvikling.

Studiet tilrettelægges i tre blokke, der hver omfatter et antal temaer kor-responderende med de tre niveauer af motivation på den spirituelle ud-viklingsvej:

Semester I omhandler ønsket om at opnå lykke, semester II omhandler ønsket om at opnå befrielsen og på semester III beskæftiger vi os hoved-sageligt med ønsket om at nå buddha-tilstanden for at gavne alle levende væsener.

Dato og tid: Mandage kl. 19.30-21.15 d. 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12. og 11.12.

Tilmelding og betaling: Helst senest 10.9. på phendeling.dk/tilmelding

Deltagergebyr: Medlemmer af Phendeling 1200,-, andre 1450,-
Såfremt du tidligere har deltaget på Lamrim II, tilbydes du at deltage for halv pris.

OG SÅ ER DER OGSÅ...

JULEHYGGE i Phendeling

I Phendeling fejrer vi julen med en dejlig ”get-together-julefrokost” i tempeletrummet. Vi pynter op, tænder lys, hygger, nyder en dejlig buffet, synger, bytter gaver og deler tanker for det nye år.

Medbring en lille indpakket ting, som du har været glad for, men som du nu synes en anden skal have glæde af samt en ret til vores fælles buffet.

Vel mødt til alle vores gode venner i Phendeling!

Phendeling sørger for brød, smør, vand, kaffe og the!

Dato og tid: Onsdag d. 13.12. kl. 17.00-19.30

Tilmelding efter først-til-mølle-princippet senest d. 5.12. på phendeling.dk/tilmelding

MANTRAGAVE TIL LAKHA RINPOCHE

Har du lyst til at være med på en gave til Lakha Rinpoche?

Den koster lidt tid, men ingen penge!

Denne gang reciterer vi Tjenrezigs mantra Om Mani Peme Hung så mange gange, den gode motivation kan holde til.

Målet er 1.000.000 - og deadline er d. 22.12. kl. 16.

Du sender dit antal (mindst 20.000) til loevald@hotmail.com

ØNSKEBØNNER FOR FRED I DET NYE ÅR

Vi mødes nytårsdag 2024 kl. 16-17 og reciterer ønskebønner for os selv og vores nærmeste og for hele verden i håbet om, at 2024 må bringe større grad af fred og harmoni i den enkeltes liv og i verden.

Dato og tid: Mandag d. 1.1.2024 kl. 16-17

Fri adgang, men du må meget gerne give en donation.

Ingen tilmelding



PHENDELING EFTERÅRET 2023

AUGUST

- | | | | |
|-----|--------|-----------------|----------------------------------|
| Sø. | 20.08. | kl. 19.30-20.30 | Langtlivsbønner (på FB) |
| Ti. | 22.08. | kl. 17.30-20.30 | Vi bliver ældre – og hva' så nu? |
| On. | 30.08. | kl. 19.00-21.00 | Ny og nysgerrig |
| To. | 31.08. | kl. 17.00-18.00 | Fyraftensmeditation |

SEPTEMBER

- | | | | |
|-----|--------|-----------------|---|
| Sø. | 03.09. | kl. 19.30-20.30 | Meditation fra Meditationshåndbogen (på FB) |
| To. | 07.09. | – 10.09. | Retreat i Gjerrild |
| Ma. | 11.09. | kl. 14.30-16.30 | Åbent Tempel |
| Ti. | 12.09. | kl. 17.30-20.30 | Vi bliver ældre – og hva' så nu? |
| Ma. | 18.09. | kl. 14.30-16.30 | Åbent Tempel |
| Ma. | 18.09. | kl. 17.15-19.00 | BU, Hjertesutraen |
| Ma. | 18.09. | kl. 19.30-21.15 | BU, Lamrim II |
| To. | 21.09. | kl. 17.00-18.00 | Fyraftensmeditation |
| Ma. | 25.09. | kl. 14.30-16.30 | Åbent Tempel |
| Ma. | 25.09. | kl. 17.15-19.00 | BU, Hjertesutraen |
| Ma. | 25.09. | kl. 19.30-21.15 | BU, Lamrim II |
| On. | 27.09. | kl. 19.00-21.00 | Ny og nysgerrig |
| To. | 28.09. | kl. 19.00-20.00 | Giv slip - og slip fri (på Facebook) |

OKTOBER

- | | | | |
|-----|--------|-----------------|---|
| Sø. | 01.10. | kl. 19.30-20.30 | Langtlivsbønner (på Facebook) |
| Ma. | 02.10. | kl. 14.30-16.30 | Åbent Tempel |
| Ma. | 02.10. | kl. 17.15-19.00 | BU, Hjertesutraen |
| Ma. | 02.10. | kl. 19.30-21.15 | BU, Lamrim II |
| Sø. | 08.10. | kl. 19.30-20.30 | Meditation fra Meditationshåndbogen (på FB) |
| Ma. | 09.10. | kl. 14.30-16.30 | Åbent Tempel |
| Ma. | 09.10. | kl. 17.15-19.00 | BU, Hjertesutraen |
| Ma. | 09.10. | kl. 19.30-21.15 | BU, Lamrim II |
| Ti. | 10.10. | kl. 17.30-20.30 | Vi bliver ældre – og hva' så nu? |
| To. | 12.10. | kl. 17.00-18.00 | Fyraftensmeditation |
| Ma. | 16.10. | kl. 14.30-16.30 | Åbent Tempel |
| Ma. | 16.10. | kl. 17.15-19.00 | BU, Hjertesutraen |

Ma.	16.10.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim II
Lø.	21.10.	kl. 11.00-16.00	Ønsketænkning eller bevidst beslutning?
Sø.	22.10.	kl. 11.00-16.00	Ønsketænkning eller bevidst beslutning?
Ma.	23.10.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
To.	26.10.	kl. 19.00-20.00	Giv slip - og slip fri (på FB)
Ma.	30.10.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	30.10.	kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	30.10.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim II

NOVEMBER

To.	02.11.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Sø.	05.11.	kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner (på FB)
Ma.	06.11.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	06.11.	kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	06.11.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim II
Ti.	07.11.	kl. 17.30-20.30	Vi bliver ældre – og hva' så nu?
Fr.	10.11.	kl. 18.00-20.00	Frygtløs og parat
Lø.	11.11.	kl. 11.00-16.00	Frygtløs og parat
Ma.	13.11.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	13.11.	kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	13.11.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim II
Fr.	17.11.	kl. 19.00-21.00	Forberedelse til at tage tilflugt
Sø.	19.11.	kl. 19.30-20.30	Meditation fra Meditationshåndbogen (på FB)
Ma.	20.11.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	20.11.	kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	20.11.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim II
Ti.	21.11.	kl. 17.30-20.30	Vi bliver ældre – og hva' så nu?
To.	23.11.	kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation
Fr.	24.11.	kl. 19.00-21.00	Tilflugtsceremoni
Ma.	27.11.	kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	27.11.	kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma.	27.11.	kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim II
On.	29.11.	kl. 19.00-21.00	Ønsketænkning eller bevidst beslutning?
To.	30.11.	kl. 19.00-20.00	Giv slip - og slip fri (på FB)

DECEMBER

Ma. 04.12. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma. 04.12. kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma. 04.12. kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim II
Ti. 05.12. kl. 17.30-20.30	Vi bliver ældre – og hva' så nu?
Sø. 10.12. kl. 19.30-20.30	Langtlivsbønner (på FB)
Ma. 11.12. kl. 14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma. 11.12. kl. 17.15-19.00	BU, Hjertesutraen
Ma. 11.12. kl. 19.30-21.15	BU, Lamrim II
On. 13.12. kl. 17.00-19.30	Julehygge
To. 14.12. kl. 17.00-18.00	Fyraftensmeditation

JANUAR 2024

Ma. 01.01. kl. 16.00-17.00	Ønskebønner for fred i det nye år
----------------------------	-----------------------------------

OBS! Phendeling modtager ikke besøg af skoleklasser efteråret 2023

PHENDELINGS SPIRITUELLE LEDER, LÆRERE OG UNDERVISERE

Lakha Rinpoche blev født i Tibet i 1942 og fem år senere tronsat som den reinkarnerede Lama af Batang og dermed udvalgt som åndelig leder for over 100.000 mennesker i Øst Tibet. I 1959 flygtede Lakha Rinpoche til Indien og var i fem år parlamentsmedlem i Den Tibetanske Eksil-regering under H.H. Dalai Lama, indtil han i 1976 kom til Danmark. Lakha Rinpoche er spirituel leder af Phendeling – Center for Tibetansk Buddhismus og af Øsal Ling, Århus.

Bhiksuni Thubten Choedroen er elev af Geshe Thubten Ngawang og leder kurser og meditation. Hun blev buddhist i 1982, tog getsulma-ordination og fuld ordination i 1988. Hun har tidligere været beskæftiget som lærer i Tyskland og har arbejdet i tre år i London hos Wisdom Publications. Thubten Choedroen har sammen med ven. Namgyal Chökyi taget initiativ til og opbygget nonneklosteret Shide i Schneverdingen nær Lüneburger Heide. Hun har tidligere undervist på Phendelings retreat på Strandgården, Møn, og i Meditationshuset tilhørende Tibetisches Zentrum, Hamburg. Desuden samarbejder hun med Tenzin Drolkarom at undervise på retreats i Tyskland.

Bhiksuni Tenzin Drolkar er med-initiativtager til Phendeling – Center for Tibetansk Buddhisme. Hun har praktiseret tibetansk buddhisme siden 1993 og modtog getsulma-ordination af H.H. Dalai Lama i 2004 og bhiksuni-ordination i 2015. Hun er uddannet dharma-lærer fra Tibetisches Zentrum, Hamburg, hvor hun fortsat studerer. Hun efteruddanner sig ved at følge undervisningen ved Jamyang Buddhist Centre, London.

Anne Burchardi har beskæftiget sig med tibetansk buddhisme siden 1976 og har fungeret som tolk for tibetanske lærere siden 1981 i Nepal, Europa, USA og Canada. Hun har undervist i tibetansk kultur, historie sprog og buddhisme på Københavns Universitet, Folkeuniversitetet, Budhistisk Universitet og på Naropa University i Boulder, Colorado.

Karolina Gyaljen er mangeårigt medlem af Phendeling og tidligere formand for foreningen. Hun har praktiseret tibetansk buddhisme siden 90'erne. Hun er uddannet yogalærer.

Nina Wegener er medlem af Phendelings bestyrelse og følger Buddhistisk Universitet. Hun har haft en meditationspraksis siden 2012. Til daglig arbejder Nina som studievejleder.

Hans Jørgen Hansson er socialpædagog og har praktiseret buddhisme de sidste tyve år. Han har fulgt undervisningen på BU siden 2013 og har derudover modtaget undervisning af forskellige lærere. Hans Jørgen er medlem af Phendelings bestyrelse og studerer ved Jamyang Buddhist Centre, London.

Ellen Lildal Hansen finder det livsbekræftende at facilitere gruppeprocesser, hvor livserfaringer deles, og hvor der er fokus på forandringsprocesser, mødet med livets grundvilkår, og hvordan vi bedst muligt lever det liv, der tæller for os. Ellen har en mangeårig praksis som supervisor, terapeut og organisationskonsulent. Hun har i Phendeling været med som underviser på sjælesorgskursus og har også faciliteret dødscafeer.



PP DANMARK

**Almindeligt medlemskab udgør 450 kr. pr. år.
Støttemedlemskab udgør 1900 kr. årligt.**

**Phendeling modtager desværre ikke besøg
af skoleklasser efteråret 2023**

Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

Nørregade 7 B 2.th
1165 København K.

Tlf.: 4059 4508, booking: 2081 4908
www.phendeling.dk
info@phendeling.dk

Danske Bank reg.nr. 9570, kontonr. 600-2-8133
Mobilepay 78509