



Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

PROGRAM EFTERÅR 2026



INTRODUKTION

ÅBENT TEMPEL for stille meditation

Phendeling er åbent for stille meditation om mandagen fra 24.8.-14.12. 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
Ingen tilmelding

NY OG NYSGERRIG

v. seniormedlemmer af sanghaen

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: Torsdage d. 17.9. og 5.11. kl. 19-21

Fri adgang
Ingen tilmelding

URBAN RETREAT I KLAREBODERNE – EN DAG I STILHED

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Program for dagene:

Kl. 11-13: Vi indleder med Tjenresig puja efterfulgt af stille meditation

Kl. 13-14: Frokostpause i stilhed (medbring madpakke, så du er fri for at gå ud)

Kl. 14-16: Vi synger Lakhas Prayer to Tjenresig efterfulgt af stille meditation og slutter dagen med at tilegne den gode energi til alle levende væsener.

Du kan deltage hele dagen eller i en hvilken som helst af de to sessioner.
Du kan meditere siddende, liggende, stående eller gående.

Dato og tid: Lørdage d .3.10. og 7.11. kl. 11-13 og 14-16

Entre: 50,- pr. gang

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

DE FIRE TANKER, DER VENDER SINDET MOD DHARMAEN

v. Hans Jørgen Hansson

Når man har mødt buddhismen og er blevet interesseret i, hvad det hele egentlig handler om, kan det være svært at vælge, hvad man skal begynde med. Det kan virke lidt overvældende, når man ser, hvor mange skrifter og forskellige belæringer, der findes. Buddhas lære fordrer erkendelse - ikke blind tro eller udenadslære - og derfor er der fire grundbegreber, fire grundsten i fundamentet, som det er vigtigt at gøre sig klart. De kaldes "De fire tanker, der vender sindet mod dharmaen".

Vi vil i løbet af undervisningen undersøge og beskrive, debattere og meditere over disse fire begreber. Det er et godt sted at begynde, hvis du er "ny", men det er samtidig så grundlæggende, at det er godt sted at vende tilbage til igen og igen, når du har lært dharmaen bedre at kende.

De fire tanker er:

Det kostbare menneskeliv, Død og forgængelighed, Karma og Samsaras utilstrækkelighed.

Dato og tid: Torsdage d. 29.10. og 12.11. kl. 19-21

Entre: 50,- pr. gang

Ingen tilmelding

INDVIELSE

MEDICIN BUDDHA INDVIELSE OG FOREDRAG

v. Geshe Pema Samten

Dato og tid: Fredag d. 4.9. kl. 19-21

samt lørdag d. 5.9. og

søndag d. 6.9. kl. 14-18

Kursusgebyr: 1000,-
beløbet dækker alle 3 dage.

Tilmelding nødvendig
på phendeling.dk/tilmelding



KURSER OG WORKSHOP

DE FIRE OPGAVER I LIVET OG DØDEN

Workshops v. bhiksuni Tenzin Drolkar og terapeut Ellen Hansen

Christine Longaker formulerer i bogen "Håbet i døden", fire opgaver, som kan hjælpe os med at leve vores liv meningsfuldt og med at forberede os til døden.

De fire opgaver er:

- 1) At forstå og transformere lidelse
- 2) At skabe forbindelse, heale forhold og slippe
- 3) At forberede sig spirituelt til døden
- 4) At finde mening i livet

Vi vil vie en aften til hver af disse opgaver, som vi sammen vil udforske, hvorfor du forventes at deltage aktivt og udveksle tanker og erfaringer med de øvrige deltagere.

Dato og tid: Onsdage d. 19.8., 26.8., 2.9. og 9.9. kl. 17.00-20.00.

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

Deltagegebyr: 500,-

BREATHE! YOU ARE ALIVE

Meditation efter Anapanasati-sutraen

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Phendeling tilbyder en meditationsgruppe med fokus på åndedrætsmeditation, som Buddha har beskrevet i Anapanasati-sutraen. Denne meditationsform er meget forfriskende. Den hjælper os med at sætte tempoet ned og bringe opmærksomheden fra hovedet til hjertet, hvilket er utrolig gavnligt for både krop og sind.

Meditationerne tager udgangspunkt i den vietnamesiske mester Thich Nhat Hanhs bog af samme titel som overskriften på dette kursus.

Dato og tid: Onsdage d. 16.9., 23.9., 14.10. og 18.11. kl. 17-18.30

Deltagegebyr: 300,- for hele forløbet

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding



MEDICIN BUDDHA PRAKSIS

som forklaret af Khenchen Tsultrim Gyamtso Rinpoche
v. dharmalærer Birgit Scott

Vi vil over tre mødegange gennemgå materiale omkring Medicin Buddhaen, Sangye Menla.

Denne meditationspraksis er åben for alle og Rinpoche's instruktioner kan også fint anvendes i andre former for yidam-meditationer.

Ritualet er en kort praksis, der synges på engelsk, og som gør det helt usædvanligt brugbart i hverdagen.

Vi vil afslutte hver mødegang med at recitere Ønskebønnen for Fortræffelig Adfærd, så hvis du har oversættelsen, vil det være en god ide, at medbringe bogen. I modsat fald kan den erhverves i Phendeling.

Dato og tid: Lørdage d. 19.9., 24.10. og 21.11. kl. 13-16

Kursusgebyr: 600,- (beløbet dækker alle 3 dage)

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

MEDITATIONSGRUPPE

v.Nina Wegener

Gruppen er for dig, som har en meditationspraksis og som har lyst til at mødes med andre og meditere. Uanset om din praksis er ny, eller du har været i gang i længere tid, er du velkommen.

Hver gang kommer vi til at sidde én eller flere gange i meditation, ofte med guidning. Der vil også være input fra underviser, ligesom du får mulighed for at udveksle erfaringer med de andre i gruppen.

Dato og tid: Onsdage d. 30.9., 7.10., 21.10., 28.10. 4.11. og 11.11.
kl. 19-20.30

Kursusgebyr: 500,- for hele forløbet

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

WORKSHOP: LÆR AT SKRIVE KÆRLIGHEDS-TESTAMENTER

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Vi kan dø hvert øjeblik det skal være. Og hvis vi gerne vil dø med fred i sindet, gælder det om at være forberedt. En del af os gør det ved at skrive testamente og forberede vores bisættelse.

Men hvad med vores kære? Hvordan forbereder vi dem og os selv på den dag, vi ikke er her mere? Og hvad med de relationer, der er gået skævt, selvom vi stadig elsker modparten?

At skrive et kærligheds-testamente vil ændre vores relation til modtageren på en positiv måde, selv hvis det ikke læses af andre end os selv.

Et kærligheds-testamente skrives efter en bestemt skabelon, og som om det var det sidste budskab, modtageren ville få fra dig. Det vil hjælpe dig med at kommunikere det, der betyder allermost for dig, og som det af forskellige grunde kan være svært at få sagt på anden måde.

Dato og tid: Onsdag d. 2.12. kl. 17-19

Entre: 50,-

Ingen tilmelding

RETREAT

SENSOMMER-RETREAT I NORDSJÆLLAND

v. bhiksunierne Thubten Choedroen og Tenzin Drolkar

Phendeling har i år lejet sig ind hos ”Den Gyldne Cirkel”, som har til huse på adressen Sonnerupvej 25, 3300 Frederiksværk. Her vil vi praktisere shamata og vipassana og naturligvis synge mantrasange. Undervisningen vil foregå på et let forståeligt engelsk.

Alle værelser er allerede bookede, men du er velkommen til at slå telt op i haven eller finde privat indkvartering i nærheden. Der er også ledige pladser på 4-sengs sovesal.

Dato og tid: Torsdag d. 13.8. – søndag d. 16.8.

Tilmelding: Send en mail til info@phendeling.dk såfremt du er interesseret i at deltage.

BUDDHISTISK UNIVERSITET



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 belæring og behandler især det ofte misforståede tomhedsbegreb, der er en kritik af betinget eksistens.

Prajnaparamita teksterne er nøglen til madhyamaka filosofien, hvis ophav tilskrives Nagarjuna (2. årh.). Med udgangspunkt i udvalgte vers og kommentarer vil vi diskutere og reflektere over den rette anskuelse af det relatives og det ultimatives sameksistens.

Dato og tid: Mandage d. 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 23.11., 30.11., 7.12. og 14.12. kl. 17.15-19.00

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 1250,-; andre 1500,-

Såfremt du tidligere har deltaget på Hjertesutraen, tilbydes du at deltage for halv pris.

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

BUDDHAS VEJ TIL ET MENINGSFYLDT LIV

Studieforløb i buddhismens filosofi og meditation

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Dette studieforløb henvender sig til dig, der har et grundlæggende kendskab til buddhismen og nu er parat til at gå dybere ind i spirituel udvikling for at skabe mere fred og harmoni for dig selv og dine omgivelser.

Studieforløbet er planlagt til at forløbe over tre semestre, og vi vil gennem praksisnær undervisning, skriftlige kilder og meditation arbejde med essentielle temaer indenfor buddhismen:

Semester III

Mahayana

Kærlighed og medfølelse

Afhængig opståen

Etik og livsførelse

De seks paramitaer

Bodhicitta

Dato og tid: Mandage d. 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., 2.11., 9.11., 23.11., 30.11., 7.12. og 14.12. kl. 19.30-21.15

Kursusgebyr: Medlemmer af Phendeling 1250,-; andre 1500,-

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

ARRANGEMENTER PÅ FACEBOOK

LANGTLIVSBØNNER – på Facebook

v. Karolina Gyaljen

Vi samles foran skærmen for at recitere Hans Hellighed Dalai Lamas og Lakha Rinpoches langtlivs-bønner. Vi siger mantras i stilhed og dedikerer aftenen til de høje mestre.

Dato og tid: Søndage d. 16.8., 20.9., 25.10., 22.11. og 20.12. kl. 19.30-20.30

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

OG SÅ ER DER OGSÅ...

HANS HELLIGHED DALAI LAMAS FØDSELSDAG

Vi fejrer Hans Helligheds fødselsdag med puja, langtlivsbønner og hyggeligt sangha-samvær.

Medbring gerne lidt blomster eller mundgodt til fælles bedste.

Dato og tid: Mandag d. 6.7. kl. 19.00-21.00

Fri adgang

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding senest dagen før.





SAMMENKOMST OG VISIONER FOR PHENDELING

Phendeling vil gerne invitere medlemmerne til en sammenkomst lørdag d. 26.9.

Formålet med arrangementet er at skabe et rum, hvor vi sammen kan udforske, hvad der inspirerer os, hvad vi tager med os fra undervisningen ind i vores daglige liv og egen praksis, og hvilke ønsker, idéer eller tanker vi måtte have til fremtidige temaer og arrangementer i Phendeling.

Vi vil både meditere sammen, tale i mindre grupper med udgangspunkt i nogle fælles spørgsmål, give plads til uformel samtale og udveksling og samle op i fællesskab til sidst.

Phendeling byder på sandwich til en start, og senere kaffe/te og lidt sødt. Vi håber, du har lyst til at være med!

Dato og tid: Lørdag d. 26.9. kl. 12-16.

Sted: Afhængig af antal deltagere vil dette arrangement finde sted i et eksternt lokale. **Derfor bedes du venligst tilmelde dig senest d. 12.9** på phendeling.dk/tilmelding

FORBEREDELSE TIL AT TAGE TILFLUGT

v. bhiksuni Tenzin Drolkar

Såfremt du ønsker at deltage i tilflugtsceremonien d.26.11. 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: Torsdag d.19.11. 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. 19.11. kl. 19-21.

Dato og tid: Torsdag 26.11. 19-21

Fri adgang

Tilmelding nødvendig på phendeling.dk/tilmelding

ØNSKEBØNNER FOR FRED I DET NYE ÅR

Vi mødes nytårsdag 2027 kl. 16-17 og reciterer ønskebønner for os selv og vores nærmeste og for hele verden i håbet om, at 2027 må bringe større grad af fred og harmoni i den enkeltes liv og i verden.

Dato og tid: Fredag d. 1.1.2027 kl. 16-17

Fri adgang

Ingen tilmelding

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 Buddhisme og af Øsal Ling, Århus.

Geshe Pema Samten Har været residerende lærer i Tibetisches Zentrum, Hamburg, siden 2003. Geshela blev født i Tibet i 1957 og indtrådte som munk i Sera Kloster i Indien i 1983. I 1997 aflagde han eksamen som lharampa-geshe. Han er idag abbed for Dargye-klosteret i Tibet samtidig med, at han virker som lærer i Hamburg og Hannover. Geshe Pema Samten har undervist i Phendeling flere gange.

Geshe Sönam Namgyäl blev født i Tibet og studerede ved Sera Jey Monastic University (Indien) fra en alder af 16 år. I 2015 afsluttede han sin uddannelse med den højeste grad (Lharampa-Geshe). Han kom til Hamborg i juni 2019 og har siden oktober 2019 undervist i det dybtgående studie Systematic Study of Buddhism samt årlige kurser, og siden februar 2020 har han været hovedansvarlig for det første seksårige buddhistiske fuldtidsstudie, DharmaKolleg.

Bhiksuni Thubten Choedroen (Lydia Muellbauer), 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 Drolkar om 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 bhiksun-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. Tenzin underviser udover i Phendeling også lejlighedsvis i Øsal Ling, Århus, i BGH i Hamburg og i meditationshuset Semkye Ling på Lüneburger Heide.

Birgit Scott Dharmalærer Birgit Scott har været buddhist siden sin spæde ungdom og er elev af tilflugtsmesteren Tenga Rinpoche og Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, to store Tibetanske mestre, der har været utrolig vigtige for udbredelsen af dharmaen til Vesten.

Birgit er uddannet som translator af Khenpo Rinpoche, og hendes fremlægning af dharmaen er således direkte baseret på mestrenes egne ord. Birgit har udgivet flere bøger, bl.a. en dansk oversættelse af Gambopas ”Befrielsens Juvel”.

I hendes undervisning har hun en meget viis, dybgående, kærlig og lattermild måde at formidle og videregive dharmaen på.

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

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 har desuden studeret ved Jamyang Buddhist Centre, London.

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

Ellen Hansen Ellen har i sit arbejdsfelt fokuseret på at bringe folk godt videre i forhold til problemer, dilemmaer og udfordringer i livet og i arbejdslivet. Ellen arbejder som terapeut, underviser og med organisationspsykologiske opgaver.

PHENDELING EFTERÅRET 2026

JULI

Ma. 06.07. kl.19.00-21.00 H.H. Dalai Lamas fødselsdag

AUGUST

To. 13.08. kl.16 - 16.08. kl. 14 Retreat
Sø. 16.08. kl.19.30-20.30 Langtlivsbønner
On. 19.08. kl.17.00-20.00 De fire opgaver i livet og døden
Ma. 24.08. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel
On. 26.08. kl.17.00-20.00 De fire opgaver i livet og døden
Ma. 31.08. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel

SEPTEMBER

On. 02.09. kl.17.00-20.00 De fire opgaver i livet og døden
Fr. 04.09. kl.19.00-21.00 Foredrag v. Geshe Pema Samten
Lø. 05.09. kl.14.00-18.00 Indvielse v. Geshe Pema Samten
Sø. 06.09. kl.14.00-18.00 Indvielse v. Geshe Pema Samten
Ma. 07.09. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel
On. 09.09. kl.17.00-20.00 De fire opgaver i livet og døden
Ma. 14.09. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel
On. 16.09. kl.17.00-18.30 Breathe! 1
To. 17.09. kl.19.00-21.00 Ny og nysgerrig
Lø. 19.09. kl.13.00-16.00 Medicin-Buddha praksis
Sø. 20.09. kl.19.30-20.30 Langtlivsbønner
Ma. 21.09. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 21.09. kl.17.15-19.00 BU Hjertesutraen
Ma. 21.09. kl.19.30-21.15 BU Buddhas Vej III
On. 23.09. kl.17.00-18.30 Breathe! 2
Lø. 26.09. kl.12.00-16.00 Sammenkomst og visioner
Ma. 28.09. kl.14.30-16.30 Åbent Tempel
Ma. 28.09. kl.17.15-19.00 BU Hjertesutraen
Ma. 28.09. kl.18.30-21.15 BU Buddhas Vej III
On. 30.09. kl.19.00-20.30 Meditationsgruppe

OKTOBER

Lø.	03.10.	kl.11.00-16.00	Urban retreat
Ma.	05.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	05.10.	kl.17.15-19.00	BU Hjertesutraen
Ma.	05.10.	kl.19.30-21.15	BU Buddhas Vej III
On.	07.10.	kl.19.00-20.30	Meditationsgruppe
Ma.	12.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	12.10.	kl.17.15-19.00	BU Hjertesutraen
Ma.	12.10.	kl.19.30-21.15	BU Buddhas Vej III
On.	14.10.	kl.17.00-18.30	Breathe! 3
Ma.	19.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	19.10.	kl.17.15-19.00	BU Hjertesutraen
Ma.	19.10.	kl.19.30-21.15	BU Buddhas Vej III
On.	21.10.	kl.19.00-20.30	Meditationsgruppe
Lø.	24.10.	kl.13.00-16.00	Medicin-Buddha praksis
Sø.	25.10.	kl.19.30-20.30	Langtlivsbønner
Ma.	26.10.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	26.10.	kl.17.15-19.00	BU Hjertesutraen
Ma.	26.10.	kl.19.30-21.15	BU Buddhas Vej III
On.	28.10.	kl.19.00-20.30	Meditationsgruppe
To.	29.10.	kl.19.00-21.00	De fire tanker der vender...

NOVEMBER

Ma.	02.11.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	02.11.	kl.17.15-19.00	BU Hjertesutraen
Ma.	02.11.	kl.19.30-21.15	BU Buddhas Vej III
On.	04.11.	kl.19.00-20.30	Meditationsgruppe
To.	05.11.	kl.19.00-21.00	Ny og nysgerrig
Lø.	07.11.	kl.11.00-16.00	Urban retreat
Ma.	09.11.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	09.11.	kl.17.15-19.00	BU Hjertesutraen
Ma.	09.11.	kl.19.30-21.15	BU Buddhas Vej III
On.	11.11.	kl.19.00-20.30	Meditationsgruppe
To.	12.11.	kl.19.00-21.00	De fire tanker...
Ma.	16.11.	kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
On.	18.11.	kl.17.00-18.30	Breathe! 4
To.	19.11.	kl.19.00-21.00	Forberedelse til at tage tilflugt
Lø.	21.11.	kl.13.00-16.00	Medicin-Buddha

Sø.	22.11. kl.19.30-20.30	Langtlivsbønner
Ma.	23.11. kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	23.11. kl.17.15-19.00	BU Hjertesutraen
Ma.	23.11. kl.19.30-21.15	BU Buddhas Vej III
To.	26.11. kl.19.00-21.00	Tilflugtsceremoni
Ma.	30.11. kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	30.11. kl.17.15-19.00	BU Hjertesutraen
Ma.	30.11. kl.19.30-21.15	BU Buddhas Vej III

DECEMBER

On.	02.12. kl.17.00-19.00	Lær at skrive kærlighedstestamenter
Ma.	07.12. kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	07.12. kl.17.15-19.00	BU Hjertesutraen
Ma.	07.12. kl.19.30-21.15	BU Buddhas Vej III
Ma.	14.12. kl.14.30-16.30	Åbent Tempel
Ma.	14.12. kl.17.15-19.00	BU Hjertesutraen
Ma.	14.12. kl.19.30-21.15	BU Buddhas Vej III
Sø.	20.12. kl.19.30-20.30	Langtlivsbønner

JANUAR 2027

Fr.	01.01. kl. 16.00-17.00	Ønskebønner for det nye år
-----	------------------------	----------------------------

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

Phendeling modtager et begrænset antal skoleklasser
på udvalgte eftermiddage

Phendeling

Center for Tibetansk Buddhisme

Klareboderne 10, 1.
1115 Kbh.K

Tlf.: 4059 4508
www.phendeling.dk, info@phenning.dk
Danske Bank reg.nr. 1551, kontonr.: 600-2-8133
Mobilepay 78509