

Mindfulness en de Kunst van het Vergeven

Een lezing van Cuong Lu



We zijn gelukkig en we vergeten dat vaak. We laten ons geluk bedekken door langdurige haat en boosheid. Vergeven bevrijdt ons en geeft ons de nodige ruimte terug. We hebben het recht om elke dag zonder haat en boosheid te leven. We mogen van het leven genieten. Vergeven herstelt liefde en vriendschap. Cuong Lu laat ons in deze lezing zien hoe we met mindfulness het vergeven kunnen realiseren.

Data: 16 maart 2018 (van 20:00 tot 22:00 uur).

Locatie: Tula Yoga Praktijk
Achterwetering 8
2871 RK Schoonhoven

Programma: 19:30 Deur open
20:00 Lezing
21:00 Pauze
21:20 Vraag en antwoord
22:00 Afsluiting

Aanmelding: Anneke@mindfulnessindezon.nl

Kosten: € 15 – inclusief btw.
Om verzekerd te zijn van een plaats vragen wij u dit bedrag ruim van tevoren over te maken op NL07RABO 0387799818 t.n.v. Anneke Hogendoorn met vermelding Lezing Cuong Lu. Er zijn maximaal 25 plaatsen.

Cuong Lu, M.A. (1968) is de oprichter van Mind Only, instituut voor Boeddhistische Psychologie. Hij heeft 16 jaar als boeddhistische monnik geoefend onder de begeleiding van zenleraar Thich Nhat Hanh. Hij heeft ook zes jaar voor Dienst Justitiële Inrichtingen gewerkt als boeddhistische geestelijk verzorger. Hij is de auteur van het boek “Dit is geluk”, door Asoka uitgegeven in 2017. Op www.mindonly.nl kun je meer over Cuong Lu en zijn werk lezen.