

# 16 Qualitäten eines glücklichen Lebens

Zum ersten Mal wird der 16Q Kurs in der Schweiz auf Deutsch stattfinden!

Am 13. und 14. März 2010 in Zürich, mit Anne Norup Lauridsen

- Der Kurs kombiniert Einsichten des Buddhismus und der westlichen Wissenschaften auf eine interaktive Art und Weise.
- Deine eigenen Lebenserfahrungen bilden den Ausgangspunkt.
- Durch einfache Methoden lernst Du wie Freude, Weisheit und mitfühlendes Denken mit anderen entwickelt werden kann.
- Der Kurs wird in einem nicht-religiösen Kontext präsentiert und steht allen offen.

Ort: Gasträum Rosengarten, Kalkbreitestrasse 2, 8003 Zürich, jeweils 10 - 17 Uhr  
Unkostenbeitrag SFr. 50.-/Tag

Anmeldung und weitere Informationen:

Françoise Bassand, Tel. +41 79 329 92 56, [anmeldung@educulture.ch](mailto:anmeldung@educulture.ch)

Anmeldungen unbedingt erforderlich, da nur begrenzte TeilnehmerInnenzahl

## Wie wir denken



Bescheidenheit



Geduld



Zufriedenheit



Freude

## Wie wir handeln



Güte



Ehrlichkeit



Grosszügigkeit



Achtsame Rede

## Wie wir mit anderen umgehen



Respekt



Vergebung



Dankbarkeit

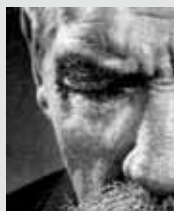


Loyalität

## Wie wir im Leben Sinn finden



Motivation



Grundsätze



Hilfsbereitschaft



Mut