



## *Tong-Len*

*Tong-Len* eða að gefa og þiggja („giving and taking“) er ævafor  
aðferð við að taka burt áhyggjur og kvíða bæði frá sjálfum sér og öðrum  
og gefa frið og kærleika í staðinn. Þetta námskeið hefur verið kennt á  
tveggja daga framhaldsnámskeiðum en verður nú kennt á einum degi

*laugardaginn 28. apríl kl. 10:00-15:00.*

*Þetta námskeið er ætlað þeim sem eitthvað hafa hugleitt áður annað  
hvort hjá okkur eða öðrum.*

*Kostnaður er 3500 kr. með léttum mat í hádeginu, kennslu, te og kaffi.*

*Staðsetning er Grensásvegur 8, 4. hæð t.h.*

*Skráning á [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is)*

*Kennarar eru Dagmar Vala og Halldór frá Hugleiðslu- og*

*friðarmiðstöðinni [www.hugleidsla.is](http://www.hugleidsla.is)*

