

# Innehalten – Atmen – Ankommen

---

## **Intensive Meditationswoche**

**Samstag, 17.03. bis Samstag, 24.03. 2018**

*auf Spendenbasis*

---

*Wir bitten um Anmeldung  
- Die Teilnahme am ersten Samstag ist obligatorisch -*

---

In dieser Woche<sup>1</sup> widmen wir uns ganz bewusst unserer Meditationspraxis. Die Woche beginnt mit einer Einführungsveranstaltung am Samstag, den 17.3.2018, und endet eine Woche später, am 24.3.2018, mit der Möglichkeit unsere Erfahrungen miteinander zu teilen und Bedingungen zu schaffen für eine stabile Meditationspraxis.

Während der Woche bieten wir jeden Tag mindestens eine Möglichkeit an gemeinsam im Buddhistischen Zentrum zu meditieren und es ist besonders förderlich an möglichst vielen Tagen daran teilzunehmen. Auch wenn das nicht für jeden Teilnehmer, jeder Teilnehmerin möglich sein wird, gibt es weitere Stützen um die eigene Meditationspraxis zu intensivieren, zum Beispiel durch regelmäßigen Austausch. Das unterstützt die tägliche Meditationsübung in vielfacher Weise.

Täglich steht ein besonderer Übungsaspekt in unserer Meditation im Vordergrund. Dazu erhältst du jeweils am Abend zuvor eine ca. 10-minütige Meditationsanleitung als Audio-Datei. Entweder räumst du dir mehrmals am Tag Zeit ein diesen Anleitungen zu folgen oder du kannst sie als Anregungen annehmen für längere tägliche Meditationsphasen.

Teilnehmen kann jeder, der unsere Meditationspraktiken kennt. Notwendig ist es an dem Einführungstag teil zu nehmen, alle anderen Termine sind Angebote, die du wahrnehmen kannst, wenn du Zeit und Gelegenheit hast.

Bitte melde dich an, wenn du teilnehmen möchtest.

Wir bitten um eine angemessene Spende und um einen kleinen vegetarischen Imbiss während der Pausen.

---

<sup>1</sup> Auf der Rückseite findest du den geplanten Wochenverlauf.

# Meditationswoche 2017

## – Innehalten – Atmen – Ankommen –

Zeit	Samstag 17.03.	Sonntag 18.03	Montag 19.03.	Dienstag 20.03.	Mittwoch 21.03.	Donnerstag 22.03.	Freitag 23.03.	Samstag 24.03.
n.Abspr.			Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	
15:00 – 17:00	Einführungstag (15:00-18:00)							Abschlussstag (15:00-17:00)
17:00 – 18:00								
18:30 – 20:00		Meditation (18:30)  Austausch, Input, Reflexion		Meditation (18:30)  Austausch, Input, Reflexion		Meditation (18:30)  Austausch, Input, Reflexion	Meditation (18:30)  Austausch, Input, Reflexion	

Für alle, die unsere Meditationen kennen. | Wichtig ist die Teilnahme am Einführungstag, alles andere ist nicht obligatorisch. | Bitte anmelden ☺ |

Die Meditationswoche ist eine Gelegenheit die Praxis der Meditation und unser Leben im ganz normalen Alltag stärker miteinander zu verknüpfen.