



Meditations- und Praxisgruppe in der Tradition nach Thich Nhat Hanh



Buddhistische Gesellschaft Hamburg

Beisserstr. 23, 22337 Hamburg - Barmbek Nord

Dienstag: 19.15 – ca. 21.30 Uhr

Inhalte des Abends:

Meditationen (geführt und still), Gehmeditation, Textlesung, kleine Teezeremonie, Singen, achtsamer Austausch

2. Dienstag: in geradem Monat - Lesung der fünf Achtsamkeitsübungen, in ungeradem Monat - Tiefenentspannung

Interessierte, auch Meditations-Anfänger, sind nach vorheriger Anmeldung immer herzlich willkommen.

Infos und Kontakt: Anne Dörte Schlüs-Bially: Tel. 040/60566622, Email: a.doe@gmx.de

Außerdem: Gehmeditation im Stadtpark an jedem letzten Sonntag im Monat, 10:30h – 12:00h