

Stand vom 14.12.2017

Meditationskreis in Utting

bei

Doris Edenhofer-Bünthe und Tilman Bünthe

Dyckerhoffstraße 18

86919 Utting am Ammersee

Tel. 08806/534777

E-Mail mail@tilmanbuennte.de



Unsere Termine für die gemeinsame Meditation sind **ca. jeden zweiten Sonntagabend**. Folgende Termine sind in nächster Zukunft geplant (**mit Vorbehalt**, bitte jeweils aktuelle Informationen per E-Mail beachten):

jeweils 1800 – 2000 Uhr (während der Winterzeit):	jeweils 1900 – 2100 Uhr (während der Sommerzeit):
17. Dezember 2017	1.+22. April 2018
7. + 21. Januar 2018	13. + 27. Mai 2018
4. + 18. Februar 2018	10. + 24. Juni 2018
4. + 18. März 2018	8. + 22. Juli 2018

Wir orientieren uns an der buddhistischen [Plum Village Tradition](#) ([Thích Nhất Hạnh](#)). Im Mittelpunkt steht die Achtsamkeits-Praxis. Folgende Elemente sind Bestandteil des Ablaufs: Stille oder geführte Meditation, gemeinsames Singen, Gehmeditation im Raum, Lesen aus einem der Bücher von Thích Nhất Hạnh, Gespräch zum Thema und Austausch eigener Erfahrungen. Die Abende werden entweder geleitet von Arno Elfert, einem erfahrenen Mitglied der Münchener Sangha ([Gemeinschaft für Achtsames Leben Bayern e.V.](#)) und Mitglied im Intersein-Orden, oder von Doris oder Tilman. Interessenten sind herzlich eingeladen, zu kommen. Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme. Auch wenn wir einen regelmäßigen Meditationskreis anstreben, darf jeder gerne unverbindlich, auch zu einzelnen Terminen, kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich Interesse an der Achtsamkeitspraxis. **Kosten fallen keine an.** Wegen Abschätzung der Teilnehmerzahl bitten wir nach Möglichkeit um An-/Abmeldung. **Weitere Infos gerne telefonisch oder per E-Mail, s.o..**