

Stand vom 07.07.2018

## Meditationskreis in Utting

bei

**Doris Edenhofer-Bünthe und Tilman Bünthe**

**Dyckerhoffstraße 18**

**86919 Utting am Ammersee**

**Tel. 08806/534777**

**E-Mail [mail@tilmanbuenste.de](mailto:mail@tilmanbuenste.de)**



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

<b>jeweils 1900 – 2100 Uhr</b> (während der Sommerzeit):	<b>jeweils 1800 – 2000 Uhr</b> (während der Winterzeit):
8. + 22. Juli 2018 5. + 26. August 2018 9. + 30. September 2018 14. Oktober 2018	28. Oktober 2018 11. + 25. November 2018 9. + 23. Dezember 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..**