

Stand vom 22.12.2018

Meditationskreis in Utting

bei Doris Edenhofer-Bünte
und Tilman Bünte
Dyckerhoffstraße 18
86919 Utting am Ammersee
Tel. 08806/534777
Mail mail@tilmanbuente.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):



E-

jeweils 1800 - 2000 Uhr (während der Winterzeit):	jeweils 1900 - 2100 Uhr (während der Sommerzeit):
23. Dezember 2018 6. + 20. Januar 2019 10. + 24. Februar 2019 10. + 24. März 2019	7. + 28. April 2019 12. Mai 2019 2. + 16. + 30. Juni 2019 14. Juli 2019

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..**