

Stand vom 14.07.2017

Meditationskreis in Utting

Wir treffen uns ca. zweimal im Monat am
Sonntagabend bei

Doris Edenhofer-Bünthe und Tilman Bünthe

Dyckerhoffstraße 18

86919 Utting am Ammersee

Tel. 08806/534777

E-Mail mail@tilmanbuenste.de



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. Bitte ein Meditationskissen mitbringen. **Weitere Infos gerne telefonisch oder per E-Mail.**

Unsere Termine für die gemeinsame Meditation sind **ca. jeden zweiten Sonntag Abend**. Die nun bis Ende 2017 geplanten Termine sind (mit Vorbehalt, bitte jeweils aktuelle Informationen per E-Mail beachten):

jeweils 1900 – 2100 Uhr (während der Sommerzeit):	jeweils 1800 – 2000 Uhr (während der Winterzeit):
23. Juli 2017 06. August 17. September 01. + 22. Oktober	05. + 19. November 03. + 17. Dezember