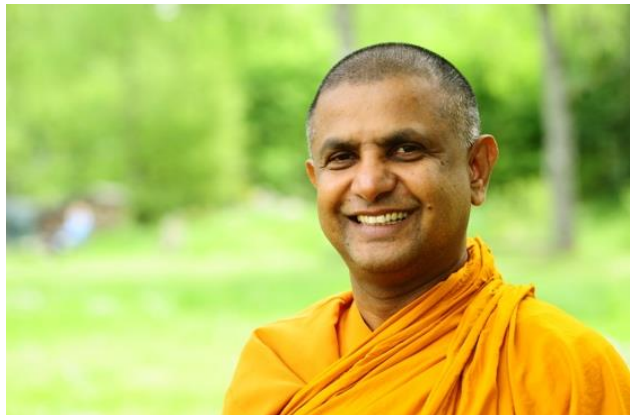


Meditationsseminar 10.05.2025.

Programm:

9.00 - 11.30	Einführung in die Meditationspraxis
12.00	Mittagessen
	Mittagspause
14.00	Spaziergang in der Heide
15.30 – 17.00	Fragen und Antworten zur Sitz – und Gehmeditation, Meditationspraxis

*Das Seminar wird geleitet von
Bhante Punnaratana.
Bhante Punnaratana stammt
aus Sri Lanka. Er ist vollordniertes
buddhistischer Mönch der
Theravada-Tradition.*



Seit 1996 lebt er in Deutschland, arbeitete als Dozent an der Johannes Gutenberg Universität in Mainz, begründete die Hilfsorganisation Karuna Samadhi und 2013 das Maha Vihara Zentrum in Schneverdingen.

Im deutschsprachigen Raum betreut er verschiedene buddhistische Gruppen und leitet Seminare.

Anfragen zu spiritueller Beratung und Begleitung bei glücklichen wie auch bei schwierigen Anlässen und traurigen Ereignissen kommt er gerne nach.

Das Seminar ist für Menschen aller Konfessionen, Altersgruppen und unabhängig der jeweiligen Meditationserfahrung.

Übernachtungen im Kloster oder der näheren Umgebung möglich.

Alle Programmpunkte finden auf Spendenbasis statt.