



Buddhistischer Maha Vihara e. V.

Bockheberer Weg 01, 29640 Schneverdingen, Germany

Tel: 051 93 5173734

E-Mail: [info@buddhistischer-vihara.de](mailto:info@buddhistischer-vihara.de)

Web: [www.buddhistischer-vihara.de](http://www.buddhistischer-vihara.de)

## Meditationsseminar am 19.10.2024.

9.00 - 11.30	Einführung in die Meditationspraxis
12.00	Mittagessen Mittagspause
14.00	Spaziergang in der Heide
15.30 – 18.00	Fragen und Antworten zur Sitz – und Gehmeditation Dhammavortrag
18.30	Abendessen
19.30 – 21.30	Meditationspraxis und Segnung

*Das Seminar wird geleitet von Bhante Punnaratana.*

*Bhante Punnaratana stammt aus Sri Lanka.*

*Er ist vollordinierter 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.