



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)

# Meditationswochenende

## 20. & 21. September 2024

### 20. September:

19.00 – 21.00 Einführung in die Meditationspraxis

### 21. September:

9.00 - 11.30 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

*Alle Programmpunkte werden von Bhante Punnaratana geleitet.*

*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 offen für Menschen aller Konfessionen, Altersgruppen und unabhängig der jeweiligen Meditationserfahrung.

Am 22. September findet ein Tag der offenen Tür statt zu dem Sie ebenfalls herzlich eingeladen sind. Übernachtungen im Kloster oder der näheren Umgebung möglich.

Alle Programmpunkte finden auf Spendenbasis statt.