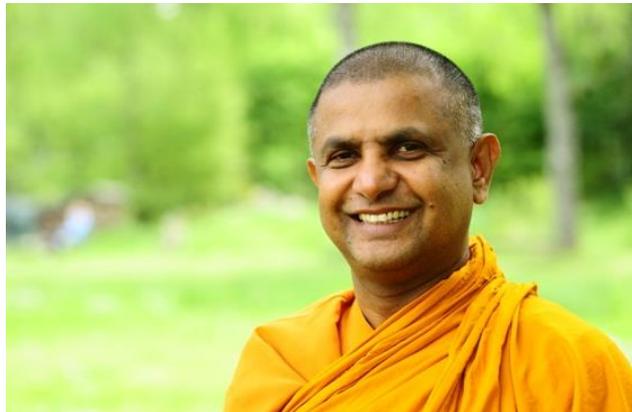


# Meditationsseminar 10.05.2025.

## 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 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.