

Sonntags-Meditation

mit **Lars Roßner**



Sonntags-Meditation 10:00 – 13:00 Uhr

Termine:

**13. Mai, 08. Juli, 23. September,
14. Oktober, 25. November,
09. Dezember**

Meditation in einer Gemeinschaft (sangha) erleichtert uns den Zugang zur Sammlung des Geistes. An diesen Sonntagen wollen wir gemeinsam unterschiedliche Methoden praktizieren, die uns unmittelbar in die Gegenwart führen. Alle Übungen öffnen uns mehr und mehr einer zulassenden, nicht eingreifenden Geisteshaltung hinsichtlich unserer Gedanken und Gefühle.

Dadurch lösen sich körperlich-geistige Verdichtungen, was zu einem natürlichen Erleben innerer Freude und Gelassenheit führt. So gehen wir frisch und gestärkt in die Pflichten der kommenden Woche. Ohne Anmeldung. Teeküche steht zur Verfügung.

Zeiten: Sonntag

- 10:00 – 10:55 Körper- und Atemübungen,
- 10:55 – 11:10 Tee
- 11:10 – 11:50 Gewahrsein im Fühlen (Bodyscan)
- 11:50 – 12:05 Stille Pause
- 12:05 – 13:00 Stille Meditation, gemeinsame Reflexion

Einlass auch zur vollen Stunde um 11 Uhr und 12 Uhr

Lars Roßner, seit 1994 Schüler von Ayya Khema, leitet seit 10 Jahren Meditationabende an. Heilpraktiker. Info: www.lars-rossner.de.

Freiwillige Spende Dana für Meditationsleiter und Meditationszentrum

Anmeldung **ohne Anmeldung**
Buddha-Haus Meditationszentrum
Klarastr. 4, 80636 München
Tel.: 089 / 123 88 68