



Innere Ruhe finden

Einladung zur offenen Sitzgruppe

Liebe Meditierende,

wir leben in einer Welt, die von Hektik, Ablenkungen und Herausforderungen geprägt ist. Für viele Menschen ist es schwierig, Momente der Stille und des Friedens zu finden. Deshalb laden wir dich herzlich zu unserer Zen Meditationssitzgruppe ein – einem Raum, in dem du zur Ruhe kommen und dich mit dir selbst verbinden kannst.

Warum ist das Sitzen in Stille so wichtig?

In der heutigen Zeit, in der wir ständig mit Informationen überflutet werden, ist es entscheidend, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Das Sitzen in Stille ermöglicht es uns, den Lärm der Außenwelt hinter uns zu lassen und in unser Inneres einzutauchen. Es fördert nicht nur die Achtsamkeit, sondern hilft auch, Stress abzubauen und Klarheit zu gewinnen. Durch die Praxis der Zen Meditation kannst du lernen, Gedanken und Emotionen zu beobachten, ohne dich von ihnen mitreißen zu lassen.

Was erwartet dich in der Sitzgruppe?

Es erwartet dich eine einladende und unterstützende Atmosphäre, in der jeder willkommen ist – unabhängig von Erfahrung oder Hintergrund. Gemeinsam werden wir verschiedene Meditationspraktiken erkunden, die dir helfen, deine innere Ruhe zu finden und zu vertiefen. Unsere Sitzungen bieten dir die Möglichkeit, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen und voneinander zu lernen.

1/2



ELB - BUDDHA

Meditationsgemeinschaft



Wann und wo?

**Ab 11.02.2025 | 14 - tägig dienstags, 18.00 - 19.00 (Ferien und Urlaubszeiten ausgenommen)
im HARA, Rathausstraße 7, 21423 Winsen Luhe**

Werde ein Elb- Buddha!

Wenn du Teil der Elb- Buddha Community werden möchtest kannst du dich zwischen verschiedenen Optionen entscheiden:

- *Schnuppern, 4 Wochen (30,00)
- *Teilnahme für ein halbes Jahr (250,00)
- *Jahresgruppe (400,00)

In Vorfreude,

Claudia Simatupang
Elb- Buddha



2/2



www.simatupang-resilienztraining.de

