



## **Achtsamkeitsmeditation in Hannover**

**„Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden alle unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern.“**

**(Zenmeister Thich Nhat Hanh in „Heute achtsam leben“)**

**Gemeinsam wollen wir Achtsamkeitsmeditation praktizieren und Momente des Friedens und der inneren Heilung erleben. Wir werden durch bewusstes Atmen unseren Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen, und uns im Hier und Jetzt vereinen durch üben von**

- **Sitzmeditation**
- **Wahrnehmung des Körpers**
- **Gehmeditation**
- **Achtsamer Austausch**
- **Singen von Achtsamkeitsliedern**

**Sangha-Treffen: offene Gruppe an 2 Montagen im Monat von 18.00 -20.00 Uhr, am 16.3.; 6.4.; 20.4.; 18.5.; 8.6.; 22.6.; Jede/r ist willkommen**

**Verbindliche, feste Gruppe jeden Donnerstag von 17.30- 19.30 Uhr**

**im Intersein-Raum bei Andrea Gerhardt, Ostwender Str. 3 (Haltestelle Dreifaltigkeitskirche), 30161 Hannover**

**Infos und Anmeldung unter Tel: 0178-6119419, Mail: [Andrea@intersein-hannover.de](mailto:Andrea@intersein-hannover.de)**

**[www.intersein-hannover.de](http://www.intersein-hannover.de)**

**Der Eintritt ist frei – Spende erwünscht: 6 € – 3 €**

**Nächster Achtsamkeitssonntag am 21.06. von 10 – 17 Uhr mit Sr Dieu Ly zu dem Thema „Achtsamkeit in mir, Achtsamkeit mit Mutter Erde“**