



Gespräch und Meditation mit der Sangha-Hilfe

**Für Menschen, die einen Angehörigen
pflegen oder verloren haben**

**Meist jeden 2. Montag im Monat um 18 h
Im ‚Ausklang – Begegnung am Fleet‘**

Nächste Termine:

16. Jan. 2023	10. Jul. 2023
13. Feb. 2023	14. Aug. 2023
13. März 2023	11. Sept. 2023
17. Apr. 2023	13. Nov. 2023
15. Mai 2023	11. Dez. 2023
12. Jun. 2023	

Für Menschen, die einen schwerkranken Angehörigen begleiten oder pflegen oder die bereits den Verlust eines Freundes oder Verwandten erlitten haben, bietet die Sangha-Hilfe geleitete Meditationen an, die helfen können, die veränderte, neue Situation anzunehmen, Abschied zu nehmen und eigene Ressourcen zu stärken oder wiederzuentdecken. Im Anschluß an ein gemeinsames Gespräch im kleinen Kreis schließt der Abend mit einer ca. 30-minütigen Meditation/ Text-Kontemplation ab.

Die Sangha-Hilfe ist ein Zusammenschluß von Ehrenamtlichen.

Veranstaltungsort: **Ausklang – Begegnung am Fleet**, Hans-Henny-Jahn-Weg 67a | 22085 Hamburg | Eingang im Hof

Eine formlose Anmeldung ist bis zum Freitag der Vorwoche erforderlich unter: sangha-hilfe@tibet.de oder Telefon 040- 298434110(mi 19-20 Uhr)

Kostenbeteiligung von € 5 erwünscht.



Tibetisches Zentrum Hamburg e.V.
Hermann-Balkstr. 106, 20147 Hamburg
www.tibet.de