



UNTER DER
SCHIRMHERRSCHAFT
S.H. DES 14. DALAI LAMA

Meditation und Gespräch mit der Sangha-Hilfe

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

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

Nächste Termine:

14. Jan. 2019	11. Feb. 2019
11. März 2019	08. April 2019
13. Mai 2019	17. Juni 2019
08. Juli 2019	09. Sept. 2019
07. Okt. 2019	11. Nov. 2019
09. Dez. 2019	

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 die ca. 30-minütige Meditation/Text-Kontemplation besteht Gelegenheit zum Gespräch.

Die Sangha-Hilfe ist ein Zusammenschluß von Ehrenamtlichen. Unterstützt werden wir von Anja Boerner, Trauerbegleiterin.

Veranstaltungsort: **Ausklang – Begegnung am Fleet**, Hans-Henny-Jahnn-Weg 67a | 22085 Hamburg | Eingang im Hof, 1. Stock

Anmeldung erforderlich unter:

sangha-hilfe@tibet.de

oder Telefon 040-644 922 09 (mi 19-20 Uhr)

Kostenbeteiligung von € 5 erwünscht.



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