



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:

- ~~08. Jan. 2018~~
- 12. Febr. 2018
- 12. März 2018
- 09. April 2018
- 14. Mai 2018
- 11. Juni 2018
- 09. Juli 2018

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.

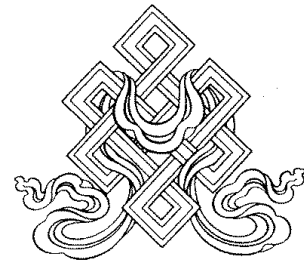
Veranstaltungsort: **Ausklang – Begegnung am Fleet**, Hans-Henny-Jahnn-Weg 67a | 22085 Hamburg | Eingang im Hof, 1. Stock

Anmeldung erforderlich unter:

[sangha-hilfe@tibet.de](mailto:sangha-hilfe@tibet.de)

oder Telefon 040-644 922 09 (mi 19-20 Uhr) oder bei Anja Boerner unter Telefon 0176-49091405

Kostenbeteiligung von € 5 erwünscht.



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