



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:

10. Sept. 2018  
09. Okt. 2018  
12. Nov. 2018  
10. Dez. 2018  
14. Jan. 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](mailto: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