



**Tibetisches
Zentrum**

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

བྱང་ཆུབ་ལོ་སྤྱོད་ལྷོ་སྤྱོད་

Meditation und Gespräch 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:

13. Jan. 2020	10. Feb. 2020
09. März 2020	06. April 2020
11. Mai 2020	08. Juni 2020
13. Juli 2020	14. Sept. 2020
05. Okt. 2020	09. Nov. 2020
14. Dez. 2020	

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.

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
www.tibet.de