

Raus aus der Routine! – Mehr Meditation im Alltag:

Meditations-CHALLENGE

Du möchtest deine Meditation vertiefen und das nicht nur auf Retreat?

Du möchtest gerne über deine Meditation mit Gleichgesinnten sprechen?

Wir auch! Lass uns gemeinsam diese Herausforderung annehmen!



Wir möchten dieses **Meditationsprojekt** gerne gemeinsam mit euch in Angriff nehmen. Je mehr mitmachen desto größer wird der Schwung werden und desto eher wird es ein **echtes Sangha-Erlebnis** sein.

Die Idee: Es geht darum **30 Tage am Stück** zu meditieren. Wie lange, das legst du zu Beginn der Challenge selbst fest. Es können 30, 40, 50, 60 oder auch 90 Minuten sein – je nach Wunsch und Vermögen.



Zeitraumen:

1.9. bis 29.9.2020

Mit einem/einer

Meditationspartner/in tauschen wir uns während dieser Zeit über unsere Erfahrungen aus.

Der Buddha hat uns gezeigt, wie wichtig Entschlossenheit auf dem spirituellen Weg ist.

Entschlossenheit in Gemeinschaft

