

# Workshop

mit

## Ayya Mudita



### „Die Achtsamkeit auf den Körper“

Kāyagatāsati Sutta (MN 119)

In dieser Lehrrede werden verschiedene Methoden der Achtsamkeit auf den Körper erläutert, die auf Konzentration ausgerichtet sind. Die Techniken werden im Detail erklärt und in der Meditation geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Alle sind herzlich willkommen!

**Donnerstag 30. März – Sonntag 2. April 2017**

**Donnerstag** 30.03.2017 von 18.30 - 21.00 Uhr

**Freitag** 31.03.2017 von 10.00 - 18.00 Uhr  
(Mittagspause 13.00 - 15.00 Uhr)

**Samstag** 01.04.2017 von 10.00 - 18.00 Uhr  
(Mittagspause 13.00 - 15.00 Uhr)

**Sonntag** 02.04.2017 von 10.00 - 13.00 Uhr

Für die Mittagspause bitte etwas zu essen für die persönliche Versorgung mitbringen, Getränke und werden bereitgestellt. Da die Anzahl der vorhandenen Sitzunterlagen und Meditationskissen begrenzt ist wäre es gut, die eigenen Utensilien mitzubringen.

im **Haus der Begegnung (Saal 4. OG)**

Mühlenstr. 2 / Ecke Schillerstr., 31812 Bad Pyrmont  
**Bitte nicht die Parkplätze auf dem Hof benutzen!**

Die Veranstaltung findet auf Spendenbasis statt.  
Fragen senden Sie bitte an: [info@sarana-dhamma-treff.de](mailto:info@sarana-dhamma-treff.de)  
Für Unterkünfte in einer Ferienwohnung geben wir gerne Hinweise.

**Verbindliche Anmeldung bitte per Email an:**  
Christina Schmidt: [c.schmidt@sarana-dhamma-treff.de](mailto:c.schmidt@sarana-dhamma-treff.de)