

# *Vortrag und Meditation*

*mit der Ehrwürdigen Ayya Mudita*

## **Emotionen richtig ergreifen!**

Gefühle und Emotionen sind Teil unserer menschlichen Existenz. Wir können sie kultivieren und die Kraft, die in ihnen präsent ist, in heilsame Aktivität verwandeln.

**Ayya Mudita**, geb. 1962 in der DDR, ist seit 2000 buddhistische Nonne in der Theravada Tradition. Acht Jahre verbrachte sie in Klöstern in Bayern. Für die Vertiefung von Studium und Meditation praktizierte sie u.a. in Sri Lanka, Indien und Taiwan und von 2010 bis 2013 trainierte sie hauptsächlich in Thailand. Seit 2015 lebt sie wieder fest in Deutschland und leitet den Sarana Dhamma Treff Bad Pyrmont. [www.sarana-dhamma-treff.de](http://www.sarana-dhamma-treff.de), E-Mail: info@sarana-dhamma-treff.de

Alle sind herzlich willkommen!

**Freitag, den 15.3.19 /19.00 Uhr**

Kosten für Raum und Organisation: 5,- €

Der Tradition entsprechend erhält Ayya Mudita kein Honorar, es besteht jedoch die Möglichkeit, sie finanziell zu unterstützen.

Anmeldung erwünscht!