

# Meditations-Seminar mit Bhante Devananda

Vipassana (Einsicht)-Meditation ist eine bekannte Meditation der Theravada-Tradition in Sri Lanka, Thailand, Burma, Laos und Kambodscha. Diese Tradition ist mehr als 2500 Jahre alt und auch heute in Europa bekannt. Bei der Vipassana Meditation praktizieren wir die Atem Technik, Liebe- Güte sowie die Geh-Meditation. Durch diese Praxis kommen Sie zur inneren Ruhe und lernen sich zu konzentrieren

Ebenso bei diesem Seminar können Sie die Achtsamkeit üben.

Bhante Devananda ist ein buddhistischer Mönch und kommt aus Sri Lanka. Seit 1976 ist er ein Theravada-Mönch. Er lebt seit 1992 in Berlin und leitet das Sambodhi Buddhistische Zentrum in Berlin. Sein Studium beinhaltet die Buddhistische Philosophie.  
Er leitet das Seminar

**von Freitag den 05. Oktober, 19-21 Uhr, Samstag den 06. Oktober, 10-18 Uhr, bis  
Sonntag den 07. Oktober 2018, 10-16 Uhr, bei der  
Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V., Beisserstr. 23, 22337 Hamburg.**

Am ersten Tag wird ein Vortrag über Meditation gehalten und daraufhin wird erklärt wie man die Meditation praktizieren kann.

**Am Sonntag wird er einen Vortrag unter dem Thema  
Selbst oder nicht Selbst vortragen?**

Sollten Sie Interesse haben, bitte melden Sie sich unter der Telefon Nr. 040-6313696 oder per E-Mail an [buddhismus@bghh.de](mailto:buddhismus@bghh.de) .

**Praktizieren! Erleben! Entspannen!**