

Sangha Wiesbaden/ Mainz

Frequenz unserer Treffen

Wir treffen uns jeden Dienstag (mit einer kurzen Pause um den Jahreswechsel) und veranstalten jeweils einen Achtsamkeits-Sonntag im Frühjahr und im Herbst.

Zeiten der Dienstagstreffen

ab 18:45 Uhr Ankunft
19:00 Uhr Start
21:00 Uhr Ende

Termin und Ort der Achtsamkeitstage werden gemeinsam vereinbart.

Ort der Dienstagstreffen

Wiesbaden, Schiersteiner Straße

Ablauf der Abende

Wir verwenden die „klassischen“ Elemente von Sanghas, die der Thich Nhat Hanh-Tradition folgen.

Ein typischer Abend-Aufbau

Die 10 Achtsamen Bewegungen, Gehmeditation, stille Meditation (30 bis 40 Minuten), Gehmeditation, gemeinsames Lesen eines Textes von Thay, Sharing/ Austausch. Manchmal müssen im Rahmen des Austauschs auch Organisationsfragen erörtert werden.

Material vor Ort

Kissen und Matten sind vorhanden.
Decken und Bänkchen sollten, wenn benötigt, mitgebracht werden.

Vorbereitung der Termine/ Organisation der Gruppe

Jeder übernimmt immer mal wieder eine Zeit lang eine Aufgabe, die er gut ausführen kann. Zum Beispiel Schlüsseldienst, Kontoführung, Gestaltung der Treffen. Aufgaben, die nur gelegentlich anfallen, werden spontan verteilt/übernommen.

Offenheit/ Vergrößerung der Gruppe

Wir sind eine offene Gruppe und freuen uns über Zuwachs. Unsere Mitglieder kommen im Moment aus Wiesbaden und dem Taunus sowie Mainz und Rheinhessen (Alzey, Ingelheim, Bad Kreuznach). Wir sind zwischen 20 und 80 Jahren alt.

Wichtig ist uns ein wertschätzender, offener, konstruktiver Umgang miteinander sowie die Beteiligung an den Raum-Miet-Kosten (12 Euro/pro Person und Monat).

Eine Gastteilnahme zum gegenseitigen Kennenlernen ist selbstverständlich möglich. Menschen, die unregelmäßige an den Treffen teilnehmen, zahlen 5 Euro pro Abend.

Kontakt:

Barbara Weis, musik-barbara@gmx.net, Telefon: 06136-925117

