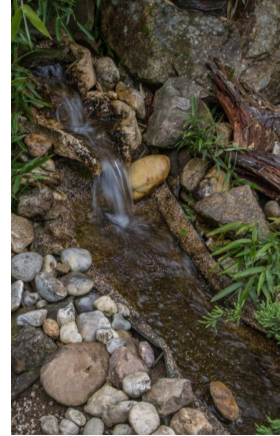


Sangha „Silent River Boat“ Wiesbaden

- **Frequenz:** alle 2-3 Wochen samstags
- **Uhrzeiten:**
ab 15:20 Uhr Ankunft
15:30 Start
ca. 17:30 Uhr Ende
- **Ort:** Schöne Praxisräume in der Wiesbadener Stadtmitte.
Mit öffentliche Verkehrsmitteln gut zu erreichen.
- **Alternativen:** bei schönem Wetter längere Gehmeditation und Austausch draußen. Ort legen wir in Absprache fest.
Wir besuchen ab und an gemeinsam Retreats in der Tradition von Thich Nhat Hanh, z. B. im EIAB in Waldbröl oder im Waldhaus am Laacher See.
- **Ablauf der Treffen:** wir verwenden die „klassischen“ Elemente von Sanghas, die der Thich Nhat Hanh-Tradition folgen. Dazu gehören: stille Meditation, geleitete Meditation, Gehmeditation, Austausch.
- **Terminplanung:** Die Termine werden einmal im halben Jahr im Voraus über eine doodle Liste abgefragt. Danach wird gemeinsam besprochen, an welchen Terminen wir uns treffen. Uns ist eine gewisse **Verbindlichkeit und Regelmäßigkeit der Teilnahme** wichtig. Natürlich kann immer etwas dazwischenkommen, wir bitten dann um eine vorherige Nachricht.
- **Ein typischer Aufbau sieht wie folgt aus:**
Ankommens-Meditation (ca. 10 min); Gehmeditation (ca. 15 min); Teepause in Stille (ca. 10 min); Geleitete Meditation (ca. 30 min); Dharma Sharing (ca. 20 min)
- **Material vor Ort:** Kissen und Decken sind ausreichend vorhanden, eigene Dinge wie Bänken, etc. können gerne mitgebracht werden.
- **Vorbereitung der Termine:** jeweils abwechselnd durch 2 Sangha-Mitglieder.
- **Offenheit/Vergrößerung der Gruppe:** wir sind für neue, interessierte Menschen grundsätzlich immer offen. Nach einem vorherigen, einführenden Telefonat, kann gerne einmal unverbindlich geschnuppert werden.
- **Wichtig ist uns;** wertschätzender, offener, konstruktiver Umgang miteinander.



Kontakt:

Dagmar Weber, Dagmar-Weber@gmx.de