



Gemeinwesenverein
Heerstraße Nord e.V.

Montag
06.10.
2025
15³⁰-17⁰⁰ Uhr



6-wöchiger

Meditationskurs

von Oktober bis November

Im **ersten Teil** des Kurses widmen wir uns dem ruhigen Verweilen, auch bekannt als **Shamatha-Meditation**. Die Shamatha-Meditation ist eine sanfte, aber effektive Methode, den Geist zu trainieren, um innere Stärke und Ruhe zu entwickeln, was zu Klarheit und Stabilität unseres Geistes führt. Sie ist besonders **für Anfänger geeignet**.

Der **zweite Teil** richtet sich an alle, die bereits am ersten Kurs teilgenommen haben. Aufbauend auf den Grundlagen vertiefen wir die Praxis und erweitern unsere Fähigkeiten. Der Termin für diesen weiterführenden Kurs wird noch bekannt gegeben.

Wichtig: Der Kurs findet in einer festen Gruppe statt – ein späterer Einstieg ist daher leider nicht möglich.

Wir freuen uns auf euch!

Anmeldung:

Staakentreff Brunsbütteler Damm
Brunsbütteler Damm 267
13591 Berlin

Viola Scholz-Thies

Tel.: 0178 / 8102876

E-Mail: scholz-thies@heerstrasse.net

<https://gww-heerstrasse.de/orte/sbd>

**Anmeldung
erforderlich!**
**Begrenzte
Plätze.**

gefördert von:



Kofinanziert von der
Europäischen Union

