

*Das Buddha-Haus im Norden*  
**Meditationszentrum**  
*Bhavana Vihara*

## Veranstaltungskalender März 2023

Datum	Zeit		Anmeldung (siehe unten)
Fr 03.03. + Sa 04.03.	19:00 - 21:00 10:00 - 17:00	<b>Wochenendkurs mit Dr. Wilfried Reuter</b> Thema: <b>Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl</b>	ja unter: seminare-w.reuter @bhavana-vihara.de
Fr 10.03.	19:00 – 20:30	<b>Offene Meditationsgruppe</b> am Freitagabend	ja
Mi 15.03.	19:00 – 20:30	<b>neu:</b> <b>Mantrasingen mit Ute</b> und ihrem Harmonium	ja
Fr 17.03.	19:00 – 20:30	<b>Offene Meditationsgruppe</b> am Freitagabend	ja
So 19.03.	11:00 - 13:30	<b>Einführung in die Meditation, Teil 2</b> Vertiefte Achtsamkeit	ja
So 19.03.	15:00 – 18:30	<b>Offener Meditations-Sonntagnachmittag</b> mit Meditationen, Filmvortrag von Ayya Khema und Austausch	ja
Fr 24.03.	19:00 – 20:30	<b>Offene Meditationsgruppe</b> am Freitagabend	ja
Fr 31.03.	19:00 – 20:30	<b>Offene Meditationsgruppe</b> am Freitagabend	ja

V o r s c h a u			
Sa 22.04.	14:00 – 18:30	<b>Start des nächsten Kurses der</b> <b>„Buddhistischen Stadt-Praxis auf dem Lande“</b>	ja
So 23.04.	19:00 – 20:30	<b>Einführung in die Meditation, Teil 3</b> Umgang mit störenden Gedanken, Emotionen und körperlichem Schmerz	ja
So 23.04.	15:00 – 18:30	<b>Offener Meditations-Sonntagnachmittag</b> mit Meditationen, Filmvortrag von Ayya Khema und Austausch	ja
Fr 12.05. + Sa 13.05.	19:00 - 21:00 10:00 - 17:00	<b>Wochenendkurs mit Manfred Folkers</b> Thema: <b>Achtsame Ökologie</b>	ja