

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

## Veranstaltungskalender November 2021

Datum	Zeit		Anmeldung (siehe unten)
Fr 05.11.	17:30 – 18:30	Qi Gong mit Brigitte	ja, bei Brigitte: Tel. 04248-1357
Fr 05.11.	19:00 – 20:30	Offene Meditationsgruppe am Freitagabend	ja
Do 11.11.	17:30 – 18:30	Kum Nye – Tibetisches Heilyoga	ja, bei Gisela: Tel. 0152-53819360
Fr 12.11.	17:30 – 18:30	Qi Gong mit Brigitte	ja, bei Brigitte: Tel. 04248-1357
Fr 12.11.	19:00 – 20:30	Offene Meditationsgruppe am Freitagabend	ja
So 14.11.	11:00 – 13:30	Einführung in die Meditations- und Achtsamkeitspraxis Teil 3: Umgang mit Gedanken, schwierigen Emotionen und körperlichem Schmerz	ja
Fr 19.11.	17:30 – 18:30	Qi Gong mit Brigitte	ja, bei Brigitte: Tel. 04248-1357
Fr 19.11.	19:00 – 20:30	Offene Meditationsgruppe am Freitagabend	ja
Do 25.11.	17:30 – 18:30	Kum Nye – Tibetisches Heilyoga	ja, bei Gisela: Tel. 0152-53819360
Fr 26.11.	17:30 – 18:30	Qi Gong mit Brigitte	ja, bei Brigitte: Tel. 04248-1357
Fr 26.11.	19:00 – 20:30	Offene Meditationsgruppe am Freitagabend	ja

### V o r s c h a u

So 05.12.	15:00 – 18:30	Offener Meditations-Sonntagnachmittag mit Meditationen, Filmvortrag von Dr. Sylvia Kolk: <b>Die vier Ebenen des Glücks</b>	ja
Fr 10.12.+ Sa 11.12.	19:00 - 21:00 09:00 – 17:00	Wochenendkurs mit Bhante Pasanna Thema: <b>Zufrieden mit Jetzt</b> – Im Frieden mit der Wirklichkeit	ja