

Meditationsabend – an einem ganz besonderen Ort dem Botanikum München im halboffenen Grashaus „Das Gras wachsen hören“

**Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen, das ist es. – Christian Morgenstern**

Die Meditationsabende im Grashaus bieten den Raum dies bewusst wahrzunehmen.

Meditationsabend / Termine: Do. 19.09. + Do. 17.10. 2019 / 18:30 – 21:00 Uhr

Erlebe die heilsame Kraft
der Meditation
für Körper und Geist:

- o in liebevoller Zuwendung zu Dir selbst
- o im Sitzen und Gehen
- o in Loslösung von blockierenden Gedanken
- o in Achtsamkeit
- o in Öffnung hin zu anderen Ebenen des Bewusstseins



Heinz Roiger, Kaufmann und buddhistischer Meditations - (Dhamma) - Lehrer.
Seit 1985 Schüler der Ehrw. Ayya Khema (+1997) - von ihr 1990 zum Lehren autorisiert.
Gründungsmitglied und langjähriger Vorstand des Buddha Haus e.V.
Er war u.a. Präsident der Europäisch Buddhistischen Union, langjähriges Ratsmitglied
der Deutschen Buddhistischen Union. Mehrjährige therapeutische Ausbildung in Orgodynamik
und schamanische Initiation bei Sayagyi U Shein / Burma.

Anmeldung:
bei Heinz Roiger
Mail: heinz-roiger@t-online.de
Tel.: 0174 26 50 778
www.heinz-roiger.de

**Bitte lockere ggf. warme Kleidung, Decke
oder Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.**

Adresse: Feldmochinger Str. 75-79,
80993 München - Moosach
INFO zum Botanikum: www.botanikum.de
Anfahrt: S1 - Haltestelle Fasanerie oder
U3 bis St. Martinsplatz / S + U noch 10 Minuten Fußweg
Bus: 175 Haltestelle Merseburger Straße bei Botanikum
Parkplätze vorhanden
Kosten:
freiwillige Spende gemäß Dana-Prinzip für Lehrer
Empfehlung: 15,- bis 20,- €