



MEDITATIONSHAUS  
SEI DIR SELBST EINE INSEL



Bei Gesine Grömm | Redderkamp 10 | 24111 Kiel-Russee  
Fon 0431-878 68 | g.groemm@web.de



  
Wir orientieren uns an der Lehre  
der Erw. Ayya Khema



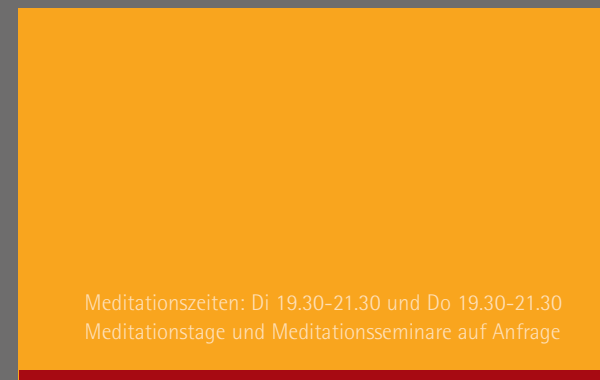
Meditationszeiten: Di 19.30-21.30 | Do 19.30-21.30  
Meditationsseminare und Meditationstage auf Anfrage



MEDITATIONSHAUS  
SEI DIR SELBST EINE INSEL



Bei Gesine Grömm | Redderkamp 10  
24111 Kiel-Russee | Fon 0431-878 68 | g.groemm@web.de



Meditationszeiten: Di 19.30-21.30 und Do 19.30-21.30  
Meditationstage und Meditationsseminare auf Anfrage



Das Meditationshaus "Sei dir selbst eine Insel" ist dem Buddha-Haus im Allgäu angeschlossen. Wir beziehen uns auf die Dhamma-Lehre in der Tradition des Theravada-Buddhismus, wie sie von der erw. Ayya Khema vermittelt wurde.



## MEDITATIONSHAUS

### SEI DIR SELBST EINE INSEL



BuddhaHaus

## MEDITATIONSHAUS SEI DIR SELBST EINE INSEL

bei Gesine Grömm | Redderkamp 10 | 24111 Kiel-Russee | Fon 0431-878 68 | [g.groemm@web.de](mailto:g.groemm@web.de)



*Der Buddha sagt  
"Sei dir selbst eine Zuflucht, sei dir selbst eine Insel."*

### Meditationsabende

- Beginn 19.30 Uhr bis ca. 22.00 Uhr: mit sanften Körperübungen, stiller Sitzmeditation, Vorträgen zur Praxis des Dhamma, Gesprächsrunde und abschließender angeleiteter Liebende-Güte Meditation. Teilnahme auf Spendenbasis.

### Meditationstage und Meditationsseminare

- Einmal im Monat findet am Wochenende ein Meditationstag mit stiller Sitzmeditation und Gehmeditation statt.
- Mehrmals im Jahr laden wir von Ayya Khemma autorisierte Lehrerinnen und Lehrer zu Meditationsseminaren ein (Termine auf Anfrage).

