



Buddhistiska gemenskapen Triratna
(www.vbv.se)

Buddhistisk meditation – DROP IN

Välkommen till buddhistisk meditation! Passar alla, både dig som aldrig mediterat förut och dig som är mer erfaren, men vill meditera i grupp. Passar alla åldrar och fysisk rörlighet. Ingen föranmälan behövs.

Plats: Lotusblomman, Torsgatan 4, Halmstad
När: Onsdagar kl 19-20.30
Start: 13 april fram till 22 juni
Pris: Donation (efter egen förmåga)

Att tänka på:

- ha bekväma kläder
- om du vill sitta på golvet: ta med liggunderlag/yoga matta, 3-4 kuddar och två filtar
- om du vill sitta på stol (vilket är lämpligt för dig som har mindre rörlighet, t ex reumatism eller knäskada): ta med en liten kudde att ha bakom ryggen och en filt
- ta även med en mugg, vi avslutar med en fikastund med möjlighet för frågor och diskussion kring din meditationsupplevelse.

Frågor? Ring Roger 0704-38 50 43 eller Cecilia 0765-58 00 64

Varmt välkomna!