

# **Sangha in der Bremer Neustadt**

Übungsgemeinschaft in der Tradition der Plum Village Dhyana Schule (Thich Nhat Hanh)



*„Die Sangha ist ein wunderbares Zuhause. Jedes Mal, wenn Sie zur Sangha zurückkehren, haben Sie das Gefühl, dass Sie leichter atmen, achtsamer gehen und den blauen Himmel besser genießen können. Wenn Sie in der Umgebung einer glücklichen Sangha sind, erfolgen Transformation und Heilung ohne großen Aufwand.“*

*Thich Nhat Hanh*

Die Sangha in der Bremer Neustadt ist eine Übungsgemeinschaft in der Tradition von Thich Nhat Hanh. Die gemeinsame Meditationspraxis und der Austausch miteinander unterstützen uns, unsere Achtsamkeit immer wieder zu erneuern, zu entwickeln und in unseren persönlichen Alltag zu integrieren. Im geschützten Raum der Gemeinschaft üben wir uns darin, uns selbst und andere mit Mitgefühl anzuschauen, neue Perspektiven einzunehmen und aus der Erfahrung der Verbundenheit heraus zu leben. Die 5 Achtsamkeitsübungen\* sind hierbei unsere Grundlage: für unsere Praxis und für unseren Umgang miteinander. In unseren verschiedenen Treffen praktizieren wir gemeinsam stille und geführte Sitzmeditationen, Gehmeditation und üben uns im achtsamen Sprechen und tiefen Zuhören. Im Teilen unserer Erfahrungen, Schwierigkeiten, Freuden und Einsichten unterstützen und inspirieren wir einander und den gesamten Sangha Körper. Willkommen sind alle, die diese Praxis gern mit uns teilen möchten.

## **Orte und Zeiten**

Die Sangha in der Bremer Neustadt trifft sich in unterschiedlichen Formaten. Bitte unterstütze deine und unsere Praxis, indem du pünktlich kommst und bis zum Schluss bleibst.

1. Sangha Praxis am Montag: 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr, LagOM, Buntentorsteinweg 256

Am Montagabend trifft sich eine Gruppe regelmäßig praktizierender Menschen im Yoga Studio LagOM zu gemeinsamer Meditation und zum Austausch. Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Alle Teilnehmenden sind bereit, sich als verbindlichen Teil der Sangha zu verstehen. Neue Interessierte wenden sich gerne an [antje\\_eberhardt@t-online.de](mailto:antje_eberhardt@t-online.de), um zu erfahren, wann und wie ein Einstieg in die Gruppe möglich ist.

\*siehe z.B. <https://intersein.de/texte.html>

## 2. Vormittags-Praxis am Mittwoch, 9.00 Uhr bis 10.45 Uhr im LagOM

Am Mittwochmorgen trifft sich eine Gruppe regelmäßig praktizierender Menschen im Yoga-Studio LagOM, Buntentorsteinweg 256 zu gemeinsamer Meditation und zum Austausch. Interessierte können sich gerne an Steffi, Email: [smertenskoetter@gmx.de](mailto:smertenskoetter@gmx.de) wenden.

## 3. Online –Feierabend-Praxis: jeden zweiten Mittwoch 19.30 bis 20.45 Uhr über ZOOM

An allen Mittwochen in den geraden Kalenderwochen findet eine gemeinsame Online-Praxis statt. Wir üben gemeinsam stille Meditation, Gehmeditation, hören einen kurzen Text und üben achtsames Sprechen und tiefes Zuhören, bevor wir uns um 20.45 Uhr in Stille verabschieden. Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Bitte schreibt eine Email an [info@heilpraxis-schreier.de](mailto:info@heilpraxis-schreier.de); dann erhaltet Ihr regelmäßig alle zwei Wochen den tagesaktuellen ZOOM Link.

## 4. Wakeup Gruppe

Die Wakeup Gruppe ist eine Gruppe eher jüngerer Praktizierender (etwa zwischen 18-35, ein paar Jahre mehr sind aber auch okay), die gemeinsam in der plumvillage Tradition praktizieren. Die Treffen finden gerade noch an wechselnden Orten auf deutsch oder auch auf englisch statt und alle Sprachen sind willkommen. Interessierte schreiben gern an [wakeup-bremen@gmx.de](mailto:wakeup-bremen@gmx.de)

## 5. Sangha Abend am Freitag: abwechselnd im LagOM, Buntentorsteinweg 256 und in Peterswerder

Am Freitagabend findet ein offener Sangha Abend statt, zu dem alle eingeladen sind, die gern mit praktizieren möchten. Der Abend findet abwechseln im LagOM (von 19.15 bis 21.15 Uhr) und in der Praxis für Supervision in der Friedrich Karl Straße (von 18.30 bis 20.00 Uhr) statt. Ansprechpartnerin für diese Gruppe ist Christiane, zu erreichen über [christiane.schellong@gmx.de](mailto:christiane.schellong@gmx.de).

## 6. Gehmeditationen draußen: einmal monatlich samstags, 11.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr

Die Praxis der Gehmeditation in der Natur ist eine leichte und zugleich tief heilsame Form, zu uns selbst und zur Verbindung mit der Erde zurückzukehren. Susanne, zu erreichen unter Email: [s-k.berg@web.de](mailto:s-k.berg@web.de) informiert dich gern über den nächsten Termin und den dann aktuellen Treffpunkt.

## 7. Achtsamkeitstage im meditationshaus in der gartenetage in Bremen Horn

Ungefähr neunmal pro Jahr bieten Sangha-Mitglieder die Möglichkeit, in Form von Achtsamkeitstagen (9 bis 16.00 Uhr) über einen längeren Zeitraum gemeinsam zu praktizieren. Nähere Informationen gibt es bei [Kirsten.Noltenius@t-online.de](mailto:Kirsten.Noltenius@t-online.de)

### **Kosten**

Für die Live Treffen bitten wir um einen Unkostenbeitrag in Höhe von 2 bis 3€ für die Raumnutzung. Darüber hinaus laden wir alle herzlich dazu ein, den bestehenden Klöstern der plumvillage Tradition regelmäßig Spenden zukommen zu lassen: [Allg. Spende \(eiab.eu\)](http://Allg.Spende(eiab.eu)); [Congr Plum Village – Dana is the act of giving. Plum Village is possible because of you.](http://Congr Plum Village – Dana is the act of giving. Plum Village is possible because of you.)

### **Offene Fragen ?**

Für alle näheren Informationen kannst du dich gern mit Antje Eberhardt unter [antje\\_eberhardt@t-online.de](mailto:antje_eberhardt@t-online.de) oder unter Tel: 0174 1384824 in Verbindung setzen.

***Wir freuen uns auf die gemeinsame Praxis!***