

# Tagesretreat zur Vertiefung geistiger Ruhe, innerer Gelöstheit und eines guten Herzens

Samstag, 22.04.2023 | 10:00 – 17:30 Uhr  
in Berlin-Neukölln

mit Mönch Tenzin Peljor



Dieses Tagesretreat im Neckarstraßenzentrum in Berlin-Neukölln ist als Rückzug und Vertiefung für die Entfaltung geistiger Qualitäten, wie der Sammlung, der inneren Gelöstheit und der liebenden Güte gedacht. Jede/r Interessierte ist willkommen.

Das Retreat wird in Stille stattfinden. Es wird Informationen zur Praxis, angeleitete Meditationen und Phasen der stillen Praxis geben, in denen man ganz individuell übt.

Von 13:00 – 14:30 Uhr ist eine gemeinsame Mittagspause, in der wir in Stille und Achtsamkeit essen und trinken. Für das gemeinsame Essen bringt bitte Sachen mit, die ihr gerne esst und mit Teilnehmer:innen teilen möchtet. Für ein paar Essensgrundlagen (wie Brot, Butter, Käse) ist gesorgt.

**Anmeldung:** [office@buddhistische-akademie-bb.de](mailto:office@buddhistische-akademie-bb.de), T. 030 639 646 16

**Veranstalter:** [www.buddhistische-akademie-bb.de](http://www.buddhistische-akademie-bb.de)

**Ort:** Buddhismus in Berlin Neckarstrassenzentrum  
(Gyuma Yungkar Chang Yerme), Neckarstrasse 12, 12053 Berlin-Neukölln  
**Kursgebühr:** 65 Euro / erm. 35 € / bei geringem Einkommen gerne auf Spendenbasis