



## **Sangha der Offenheit**

**Liebe Freundinnen, Freunde und alle Sangha-Geschwister,**

eine weitere Sangha ist geboren. Wir, das Sangha-Gärtner\*innen-Team, laden euch von Herzen zu unserem ersten Sangha-Treffen im Januar ein.

Ab Januar'26 wird unsere Sangha regelmäßig, am 1. Sonntag im Monat stattfinden und wir treffen uns an einem Ort für Stille, Verbundenheit und gemeinsames Wachsen.

**Am Sonntag den 04.01.26  
11:30 bis 14:00  
in Hamburg Alsterdorf  
auf dem Gelände der Ev. Stiftung Alsterdorf  
Alsterdorfer Markt 12, 22297 Hamburg**

Willkommen sind alle, die erfahrenen „alten Hasen“ ebenso wie jene, die neu in die Praxis der Plum Village Tradition eintauchen möchten.

Die genauen Informationen zum Ablauf werden gerade noch liebevoll vorbereitet und bald online auf der Seite ( [Thich Nhat Hanh Hamburg](#) ) zu finden sein.

Das Treffen wird voraussichtlich folgende Elemente enthalten:

- **Stilles Ankommen**
- **Gehmeditation**
- **Geführte Meditation - optional: Tiefenentspannung**
- **Lesen eines Textes** von *Thich Nhat Hanh*
- **Kl. Teemeditation** (*Kleinigkeit zum Essen, das jeder für sich mitbringen darf.*)
- **Singen / etwas Bewegung**
- **Achtsamer Austausch** (*Praxis des achtsames Sprechen und Zuhören*)

Wir freuen uns auf ein erstes Zusammenkommen in Achtsamkeit und Gemeinschaft.

**Mit Wärme und Vorfreude – euer Sangha-Gärtnerteam**

Herzlichste Grüße

Björn und Petra

**Anmeldung:** Bitte nimm zuvor Kontakt per E-Mail auf, um alle Details für deinen ersten Besuch zu erhalten: [sangha.offenheit@gmail.com](mailto:sangha.offenheit@gmail.com)