



# CLOUD SANGHA

"Du bist der Himmel. Alles andere ist nur das Wetter."

Mittwoch Abends 19.00 - 20.30 Uhr mit Susann Belz  
Gemeinsam in die Stille

## *Was bedeutet Cloud-Sangha?*

Sangha ist das Sanskrit-Wort für Gemeinschaft. Gemeinschaft ist ein zentraler Bestandteil der Meditations- und Achtsamkeitspraxis. Während die individuelle Praxis wichtig ist, ist die Teilnahme an einer Gemeinschaft unterstützend, um die Lehren zu festigen und die Nuancen zu verstehen, die sich auf das eigene Leben beziehen. Wir sind alle die Lehrer und Lehrerinnen des anderen.

Die Teilnahme an diesen Abenden ist offen für alle Frauen und Männer, ob du nun neu einsteigst, oder eine geübte Meditierende bist.

## Richtlinien:

Um eine konzentrierte und positive Erfahrung für alle Gruppenmitglieder während der Sangha-Sitzungen zu schaffen, bitten wir dich, Folgendes zu beachten:

- Bitte komme einige Minuten früher zur Sitzung und bereite dich vor, damit die Sitzungen pünktlich beginnen können.
- Bitte benutze nach Möglichkeit ein größeres Gerät (Computer, Laptop oder Tablet) anstelle eines Smartphones, damit dein Bildschirm groß genug ist, um alle Gruppenmitglieder zu sehen.
- Bitte lasse dein Video während der Sitzung eingeschaltet und versuche, an einem Ort zu bleiben.

Wir praktizieren gemeinsam online und jede in ihrem eigenen Raum, geschützt und in Stille. Du hast keine Anreise und nach der gemeinsamen Meditation hast du die Möglichkeit, in der Stille zu bleiben. In diesen 1,5 Stunden gibt es Unterricht zu einem ausgewählten Thema. Im Vordergrund steht aber, gemeinsam die Praxis der Achtsamkeit zu vertiefen, gemeinsam in die Stille zu gehen.

Der gemeinsame Austausch in Kleingruppen über die eigenen Erfahrungen kann dabei sehr unterstützend sein.

Daten: 21. Februar, 20. März, 24. April, 22. Mai, 24. Juli, 25. September, 23. Oktober, 20. November, 18. Dezember 2024

Ort: Über den Wolken auf der Plattform Zoom.

Anmeldung: Der Link zum Treffen erhältst du nach Anfrage. Nach deiner ersten Teilnahme, wirst du unverbindlich zu den nächsten Treffen eingeladen.

Kosten: Ich arbeite auf Spendenbasis. Spenden sind freiwillig. Ich setze keinen festen Betrag fest, damit auch diejenigen teilnehmen können, die im Moment wenig Geld haben.

In Deutschland: Sparkasse Freiburg, BLZ 680 501 01 an Women and Earth, Susann Belz, Konto: 11251336, IBAN: DE34 6805 0101 0011 2513 36, SWIFT-BIC: FRSPDE66XXX

In der Schweiz: Earth Wisdom, Baumgartenweg 3, CH- 8340 Hinwil  
Postscheckkonto 70-33126-7, IBAN: CH46 0900 0000 7003 3126 7

Oder Paypal: [susannbelz@bluewin.ch](mailto:susannbelz@bluewin.ch)

Empfohlene Literatur:

- Jack Kornfield: „Das weise Herz“
- Jon Kabat-Zinn: „Gesund durch Meditation“