



Meditationskurse für Kinder & Teenager im Meditationszentrum Dhamma Mudita

Die Kurse starten jeweils freitags am frühen Abend
und enden am Sonntagmittag:

13.-15. Juni 2025

(Jungs 8-17 Jahre, Mädchen 8-12 Jahre)

26.-28. September 2025

(Jungs 8-12 Jahre, Mädchen 8-17 Jahre)

Unterbringung

In Mehrbettzimmern mit Gleichaltrigen
(getrennt nach Geschlecht)

Eltern, die selbst schon einen Kurs in dieser Tradition
besucht haben und währenddessen in der Küche oder im Garten
mithelfen, werden in der Regel separat untergebracht.

Betreuung

Die Betreuung wird durch ein Team von Helferinnen und Helfern
gewährleistet, das gemeinsam mit den Kindern eine Vielzahl an
Aktivitäten plant und durchführt.

Speziell ausgebildete Kinderkurslehrer leiten den Kurs.

Anmeldung



[www.dhamma.org/de/
schedules/schmudita](http://www.dhamma.org/de/schedules/schmudita)

Du möchtest meditieren lernen?

Teilnehmer und Teilnehmerinnen bekommen hier die Gelegenheit, die **Anapana-Meditation** kennenzulernen. Dabei wird die ganze Aufmerksamkeit auf den natürlichen Atem gelenkt.

Es wird mehrmals am Tag in kurzen Einheiten meditiert, die Zwischenzeit ist mit Spielen, Bewegung und kreativen Aktivitäten gefüllt.

Meditation hilft dir:

- 😊 konzentriert zu sein & deine Ziele zu erreichen
- 😊 mit deinen Gefühlen & schwierigen Situationen gut umzugehen
- 😊 lockerer & sicherer durchs Leben zu schreiten
- 😊 gut mit dir & anderen zu sein



Weitere Informationen



mudita.dhamma.org/de/kinder-und-jugendliche
info@mudita.dhamma.org

Kursort

Vipassana-Meditationszentrum Dhamma Muditā
A-4324 Rechberg, Oberösterreich