

# Museum der Kulturen Basel

MEDITATION

## Dem inneren Buddha begegnen

9. Dezember 2023, 10.30–11.15 Uhr | Eintritt (gemäss  
Tarifstruktur)

Meditation ist eine spirituelle Praxis, die nicht nur im Buddhismus gepflegt wird. Ziel ist es, den Geist zu beruhigen, das Herz zu öffnen und zu lernen, achtsam im Moment zu verweilen. Wir laden Sie ein, die Kunst des achtsamen Verweilens kennenzulernen – inspiriert von buddhistischen Darstellungen und angeleitet von einer erfahrenen Meditationslehrerin

Mit Martha Schwarze, Zentrum für Achtsamkeit Basel

Anmeldungen nehmen wir gerne unter T +41 61 266 56  
00 oder [info@mkb.ch](mailto:info@mkb.ch) entgegen.

