

## Vorträge und Meditationskurse 2023

- 28.12.22 – 1.1.23 Online Metta – Sylvester-Retreat  
Morgens und abends 2 Stunden  
Ausführliche Info anfordern: [info@mariemannschatz.de](mailto:info@mariemannschatz.de)
- 29.1. – 3.2.23 Benediktushof, Holzkirchen / bei Würzburg  
Metta-Meditations-Kurs im Schweigen  
Zusammen mit Stefanie Baltz  
Anmeldung: [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)
- 6.5.2023 –  
6.4.2024 Beginn einer neuen Online-Fortbildung  
Achtsamkeit und Mitgefühl – Intensive Einführung in die  
Praxis der Metta-Meditation – 7 x Samstags 10 - 17  
Ausführliche Info anfordern!
- 1.7.2023 Hamburg, Metta-Meditationstag,  
10:00-17:00 Kirche der Stille,  
Helenenstr. 14A, 22765 Hamburg  
[www.kirche-der-stille.de](http://www.kirche-der-stille.de)
- 23.7. – 28.7.2022 Benediktushof, Holzkirchen / bei Würzburg  
Achtsamkeits-Meditation im Schweigen  
Zusammen mit Karin Krudup  
Anmeldung: [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)
- 24.9. - 29.9.2023 Benediktushof, Holzkirchen / bei Würzburg  
Metta-Meditations-Kurs im Schweigen  
Zusammen mit Stefanie Baltz  
Anmeldung: [kurse@benediktushof-holzkirchen.de](mailto:kurse@benediktushof-holzkirchen.de)  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)
- 28.10. – 2.11.2023 Hof Oberlethe bei Oldenburg  
Achtsamkeits-Meditationsretreat  
Zusammen mit Frits Koster und Karin Krudup  
Anmeldung: [info@institut-fuer-achtsamkeit.de](mailto:info@institut-fuer-achtsamkeit.de)