

# Meditationsabend mit Charlie Pils

## Anapanasati

### Mit dem Atem in die Tiefe des Seins

**Freitag, 13. Dezember 2024, 17:30 – 19:30 Uhr**

**Veranstaltungsort:**

**Yoga und Naturheilpraxis  
Sabine Riegert**

**Augsburger Straße 48 ½**

**89231 Neu-Ulm**



**Veranstalterin:  
Alexandra Trustaedt**  
[www.entspannungsinsel-ulm.de](http://www.entspannungsinsel-ulm.de)



Alexandra (Fotograf: Gaëtan Chailly)



**Charlie Pils**

ist der spirituelle Leiter  
des Meditationszentrums  
Buddha-Haus München.  
Seine **BUDDHISTISCHE  
LEBENSCHULE** zielt auf

„Frei Sein,  
im Herzen Sein,  
Hier und Jetzt,  
mitten im Alltag“

**Buddhas große Darlegung der  
Samatha - Vipassana Praxis: Anapanasati**

„Bewusstes Sein in der Atembewegung“

„Wenn die Achtsamkeit auf den Atem entfaltet und geübt wird,  
ist sie von großer Frucht und großem Nutzen.

In der Tiefe des Erlebens vervollkommnet sie die  
vier Grundlagen der Achtsamkeit.(...)“ *Buddha*

**Vortrag  
Stille- und geleitete Meditation  
Mantra-Chanting  
Fragen und Antworten von Herz zu Herz**

Charlie: Vortrag, Anleitungen, Gitarre  
Alexandra: Harmonium

Teilnahmegebühr: Dana - freie Herzengabe für Charlie  
Anmeldung per E-Mail oder telefonisch an Alexandra:  
Tel 0176 52355416, [alexandra.trustaedt@gmx.de](mailto:alexandra.trustaedt@gmx.de)  
Teilnahme auch spontan ohne Anmeldung möglich!

**Weitere Info:**  
[www.charlie-pils.de](http://www.charlie-pils.de)

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Meditationsabend mit euch  
in der friedvollen Kraft der Sangha!