



Zen-Meditation - Zazen Termine 1. Halbjahr 2014

7. / 21. Januar
4. / 25. Februar
4. / 18. März
1. / 15. April
13. / 27. Mai
10. / 24. Juni

jeweils 19:30 - 20:30 Uhr

"Wenn der Geist still wird, wird die Welt wahr"

Voraussetzung für die Meditation ist die Teilnahme an einem Einführungsvortrag (siehe unten) oder bereits eigene Erfahrung in Zazen.

Kosten pro Abend: 5.- €
Bitte in bequemer, dunkler Kleidung kommen

Anmeldung telefonisch 07031-604379 oder per Mail chris.wanner@arcor.de

Einführungsvortrag Zen-Meditation

Termine siehe oben

jeweils 18:15 Uhr mit anschließender Meditation ab 19:30

Was ist Zen, was ist Meditation und was ist Zen-Meditation?
In einem Vortrag werde ich einen Einblick geben, was darunter zu verstehen ist, welche Wirkung Meditation hat und warum es immer wichtiger wird eine Form der Meditation zu finden und zu praktizieren.
Das Sitzen in Kraft und Stille von 19:30 - 20:30 Uhr schließt den Abend ab.

Kosten Vortrag mit anschließender Meditation 10,- €
Bitte in bequemer, dunkler Kleidung kommen.

Anmeldung per Mail chris.wanner@arcor.de oder telefonisch 07031-604379

www.zentrum-mit-herz.de
Praxis für Psychotherapie und systemische Beratung
Zen-Meditation und Yoga
Christine Wanner