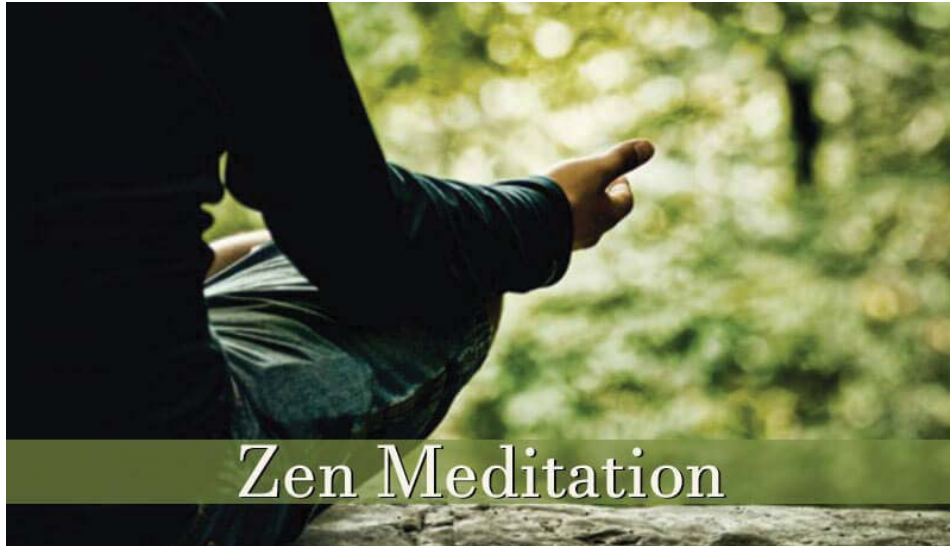


Der Seniorenbeirat Hagenbach

lädt ein zur

ZEN Meditation



Für Jung und Alt.

Religionszugehörigkeit spielt keine Rolle.

Man trifft sich regelmäßig einmal die Woche zum Sitzen.

Kein Seminar/keine Schulung.

Was ist ZEN Meditation?

- Sitzmeditation im Schweigen (Zazen)
- ein Weg zu einem achtsamen Leben
- eine Übung ohne Ideologie

Für geübte und ungeübte die das probieren wollen und vielleicht Geschmack daran finden.

Geübt wird 3 x 20 min. (mit Gehmeditation (Kinhin), falls Platz)

Mitzubringen:

- Sitzkissen, Bänkchen o.ä.
- Unterlage (Decke, Socken)
- lockere Kleidung

Beginn: **Montag, den 20.03.2017 um 19.30 Uhr** (bitte 15 Min. vorher da sein).

Ort: **Prot. Auferstehungskirchengemeinde, Konrad-Adenauerring 1**

Ihr Seniorenbeirat