

Zazen



Zur Ruhe kommen.
In die Mitte finden.
Abschalten vom Alltag.
Den Augenblick wahrnehmen.

Zen-Meditation Einführung und Praxis

1x im Monat
Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr

Leitung: Karola Beilschmidt
(Zen-Praxis seit 2000)

Die nächsten Termine:

Die aktuellen Termine
(quartalsweise) erfahren Sie auf
der Homepage
www.horizont-rust.at
oder auf Anfrage.

Die Abende bestehen aus Sitzen
in Stille (Zazen) und kurzer
Gehmeditation (Kinhin).

Zwischen den Sitzperioden
halten wir eine kleine
Tee-Zeremonie ab.

Zu Beginn gibt es eine Einfüh-
rung in die Hintergründe und
den formellen Ablauf dieser Form
der Meditation.

Info und Anmeldung bei
Karola Beilschmidt
0676/573 02 46
shiatsu@horizont-rust.at

Bitte um pünktliches Erscheinen!
Kostenbeitrag: Freie Spende