

# **Zen-Meditation**

**Mittwochs, 19 – 20:30 Uhr  
Begegnungsapartment, 2. OG.**

**Meditation fördert eine geistige Grundhaltung der Klarheit, Gelassenheit, Wertschätzung und Harmonie mit sich selbst und der Welt.**

**Du möchtest mit uns die Zen-Meditation ausprobieren oder bist schon ein fortgeschrittener Geübter?**

**Pro Abend werden drei Runden je 20-25 min angeboten. Zwischen den Runden führen wir gemeinsames Kinhin (Gehmeditation) oder einfache Lockerungsübungen nach Anleitung durch.**

**Kontakt, Information und Anmeldung:**

**Gosia Theobald  
Tel.: 0173 – 833 14 30  
Mail: zen-ka@online.de**