



Zazenkai

- Ein Tag im durchgehenden Schweigen -

Sonntag, 12. Mai 2019

10.00 – 16.00 Uhr

Senfkorn (Meditationsraum)

Kirchplatz 3, 45964 Gladbeck

Wir sitzen mehrmals 25 Minuten in der Stille, jeweils von einem fünfminütigen Kinhin (Gehen) bzw. von drei Pausen unterbrochen: 10-11.30 Uhr / 11.45-12.45 Uhr / 13.15-14.45 Uhr / 15.00-16.00 Uhr. Zwischendurch werden motivierende Texte aus Literatur, Zenträdition bzw. der Mystik des Abend- und Morgenlandes vorgelesen, und es wird Körperkorrektur gegeben.

In der Mittagspause teilen wir gemeinsam, was jede/r für einen kleinen Imbiss mitbringt. Eine kleine Teeküche ist vorhanden.

Kostenbeitrag: 40,- €

Leitung:

Elisabeth Labas

Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin

www.achtsam-sein.de

Anmeldung unter:

info.achtsam-sein@web.de

02043-295673

0151.592.560.43