



# LEBEN AUS DER MITTE

## ZEN-KONTEMPLATION

An jedem zweiten und vierten Donnerstag im Monat biete ich Zen-Kontemplation an.

Als Schülerin von Pater Dr. Paul Rheinbay SAC bin ich angebunden an die Gruppe „Leben aus der Mitte“ im Bistum Essen.

Wie in dieser Gruppe beginnen und beenden wir im Senfkorn die Zen-Kontemplation mit dem Kreuzzeichen. Wir sitzen dreimal 25 Minuten, unterbrochen von Kinhin (Gehen), und beenden jeden Meditationsabend mit den drei Niederwerfungen.

Bitte seien Sie so rechtzeitig da, dass Sie 5 Minuten vor der Meditation an Ihrem Platz sein können.

Kostenbeitrag: 7,- €

Elisabeth Labas

Kontakt: 015.15.92.56.043

info.achtsam-sein@web.de