



LEBEN AUS DER MITTE

ZEN-KONTEMPLATION

Seit Juli 2021 biete ich im Senfkorn an jedem zweiten und vierten Donnerstag im Monat Zen-Kontemplation an.

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

Auch im Senfkorn beginnen und beenden wir 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.

Der Kostenbeitrag beträgt pro Abend 10,-€.

Elisabeth Labas

Kontakt: 015.15.92.56.043

info.achtsam-sein@web.de