

Anleitung zum Sitzen in der Stille

für Neulinge, Anfänger

Beginn 18.00 Uhr

Leitung: Ute Ries, Michael Schramm

Anmeldung bitte bei:

Michael Schramm

www.zen-nuernberg.com

info@zen-nuernberg.com

Tel: 0911 – 27 0 26 1

Z E N ist die gelebte Haltung eines achtsamen und mitfühlenden Lebens. Die Grundübung ist Zazen, das Sitzen in der Stille.

Bei dieser Anleitung vermitteln wir Ihnen einige wesentlichen Elemente des Sitzens.

Informationen:

Ausstattung / Zubehör:	Matten, Sitzkissen- und Bänkchen vorhanden
Bezahlung:	Unkostenbeitrag / Spende erwünscht
Ermäßigung:	nach Rücksprache möglich
Kleidung:	neutrale bequeme Kleidung, lange Hose/Rock, Socken, schulterbedeckende Oberbekleidung (in gedeckten Farben) Bitte „laute“ Düfte wie z.B. Parfüm, Deos, Knoblauch, Zigarettenrauch vermeiden
Literatur:	„Der Mond in der Silberschale“ und „Jederzeit erwachen“ von Doris Zöls, bei uns erhältlich oder unter www.benediktushof-onlineshop.de
Stille:	die Meditation findet im Schweigen statt
Teilnehmer:	max. 6 Teilnehmer
Vergessene Sachen:	werden vier Wochen aufbewahrt

Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie sich gerade in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung befinden.