

## Termine

Kesslerplatz 3 | Erdgeschoss

<b>Januar</b>	Dienstag	03.01.17	19.00 - 20.30 Uhr	
	Dienstag	10.01.17	19.00 - 20.30 Uhr	
	Samstag	14.01.17	09.00 - 12.30 Uhr	<b>Zazen</b>
	Dienstag	17.01.17	19.00 - 20.30 Uhr	
	Donnerstag	19.01.17	19.00 - 20.30 Uhr	<b>Atem-Yoga + Meditation</b>
	Dienstag	24.01.17	19.00 - 20.30 Uhr	
	Dienstag	31.01.17	19.00 - 20.30 Uhr	
<b>Februar</b>	Samstag	4. Feb. 17	9.00 - 12.30 Uhr	<b>Yoga und Sitzen</b>
	Dienstag	7. Feb. 17	19.00 - 20.30 Uhr	<b>Anleitung z. Sitzen ab 18 Uhr</b>
	Samstag	11. Feb. 17	09.00 - 12.30 Uhr	<b>ZEN Einführung F.Zölls</b>
	Dienstag	14. Feb. 17	19.00 - 20.30 Uhr	
	Donnerstag	16. Feb. 17	19.00 - 20.30 Uhr	<b>Atem-Yoga + Meditation</b>
	Dienstag	21. Feb. 17	19.00 - 20.30 Uhr	
	Dienstag	28. Feb. 17	19.00 - 20.30 Uhr	
<b>März</b>	Dienstag	7. März 17	19.00 - 20.30 Uhr	<b>Anleitung z. Sitzen ab 18 Uhr</b>
	Donnerstag	9. März 17	19.00 - 20.30 Uhr	<b>Atem-Yoga + Meditation</b>
	Samstag	11. März 17	09.00 - 12.30 Uhr	<b>Zazen</b>
	Dienstag	14. März 17	19.00 - 20.30 Uhr	
	Samstag	18. März 17	09.00 - 12.30 Uhr	<b>Zazen</b>
	Dienstag	21. März 17	19.00 - 20.30 Uhr	
	Donnerstag	23. März 17	19.00 - 20.30 Uhr	<b>Atem-Yoga + Meditation</b>
	Dienstag	28. März 17	19.00 - 20.30 Uhr	
<b>April</b>	Samstag	1. Apr. 17	9.00 - 12.30 Uhr	<b>Zazen</b>
	Dienstag	4. Apr. 17	19.00 - 20.30 Uhr	<b>Anleitung z. Sitzen ab 18 Uhr</b>
	Samstag	8. Apr. 17	09.00 - 12.30 Uhr	<b>Yoga und Sitzen</b>
	Dienstag	11. Apr. 17	19.00 - 20.30 Uhr	
	Samstag	15. Apr. 17	09.00 - 12.30 Uhr	<b>Zazen</b>
	Dienstag	18. Apr. 17	19.00 - 20.30 Uhr	
	Dienstag	25. Apr. 17	19.00 - 20.30 Uhr	
	<b>Mai</b>	Dienstag	2. Mai 17	19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag		9. Mai 17	19.00 - 20.30 Uhr	
Samstag		13. Mai 17	9.00 - 12.30 Uhr	<b>Zazen</b>
Dienstag		16. Mai 17	19.00 - 20.30 Uhr	
Samstag		20. Mai 17	9.00 - 12.30 Uhr	<b>Yoga und Sitzen</b>
Dienstag		23. Mai 17	19.00 - 20.30 Uhr	
Dienstag		30. Mai 17	19.00 - 20.30 Uhr	
<b>Juni</b>	Samstag	3. Juni 17	09.00 - 12.30 Uhr	<b>Zazen</b>
	Dienstag	6. Juni 17	19.00 - 20.30 Uhr	<b>Anleitung z. Sitzen ab 18 Uhr</b>
	Samstag	10. Juni 17	09.00 - 12.30 Uhr	<b>Yoga und Sitzen</b>
	Dienstag	13. Juni 17	19.00 - 20.30 Uhr	
	Dienstag	20. Juni 17	19.00 - 20.30 Uhr	
	Dienstag	27. Juni 17	19.00 - 20.30 Uhr	

Was wird als mein Vermächtnis bleiben?

Blumen im Frühling, der Kuckuck im Sommer. Und die dunkelroten Blätter des Herbstes

<b>Spenden   Kosten</b>		
Zazen am Dienstag	10 € ermäßigt 5€	Gästebeitrag
Zazen am Samstag	15 €	Unkostenbetrag / Spende für Gäste und Mitglieder
Yoga und Sitzen in der Stille	10 € 10 € ( für beides 20 € )	Kursgebühr Unkostenbeitrag für Gäste und Mitglieder
Atem-Yoga und Meditation	60 €	Kursgebühr 4 Einheiten für Gäste und Mitglieder
Zen Einführung	30 €	Unkostenbetrag / Spende

<b>Kommen und gehen</b>		
Dienstag		je in der halben Stunde möglich
Samstag	Zazen:	in der Teepause 10.30 - 11 Uhr möglich
	Yoga   Sitzen:	9.45Uhr   11.30 Uhr möglich

<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Ansprechpartner Zendo &amp; Yoga:</b>
Michael Schramm	Ute Ries
info@zen-nuernberg.com	ute.ries@zen-nuernberg.com
0911 - 270261	

## Spenden

Das Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit ist eine organisatorisch eigenständige, rechtlich jedoch unselbstständige Organisation unter dem Dach des Vereins Spirituelle Wege e.V. Zen und Kontemplation in Würzburg

Wenn Sie die Arbeit des Zentrums und somit auch die Arbeit des Vereins Spirituelle Wege e.V. – finanziell unterstützen wollen, können Sie dies durch eine Spende tun.

Für Spenden werden zum Jahresende durch den Verein Spendenquittungen ausgestellt.

## Bankverbindung für Spenden

Sparkasse Mainfranken, Würzburg  
Empfänger Spirituelle Weg e.V  
IBAN: DE 36 7905 0000 0048 1536 88  
BIC: BYLADEM1SWU  
Verwendungszweck: Zentrum Nürnberg

Was wird als mein Vermächtnis bleiben?

Blumen im Frühling, der Kuckuck im Sommer. Und die dunkelroten Blätter des Herbstes