



微笑庵

ZEN-TAG für Zen-Neulinge

„Zen ist der kürzeste Weg zu sich selbst“

Durch Konzentration und Stille im Zen finden Sie zu innerer Kraft und Gelassenheit; ein Weg, den Sie für Ihren Alltag entdecken können.

Programm:

9.00 – 9.45	Einführung in Zen – Hintergründe, Unterschiede zu anderen Meditationsformen
9.45 – 10.45	Erste Meditationspraxis
11.00 – 12.30	Geh-, Vokal- und Sitzmeditation
13.00	Essen, danach Pause
14.30 – 15.30	Yin und Yang in Ihrem Leben Energiequelle Zen
15.30 – 16.30	Tee-Zeremonie, Zen-Meditation
16.30 – 17.00	Wie Sie Zen im Alltag verankern können
17.00	Ende

Die Seminarleiter:

Dr. Fleur Wöss
Mag. Paul Matusek



Anmeldung bei fleur.woess@mishoan.at

Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen

Ort: Zen-Zentrum Mishoan, Währingerstrasse 26/Hof 1090 Wien
(www.mishoan.at)

Kosten: 120 € (o.Mwst.) inklusive leichtem Mittagessen

Wenn Sie mit Ihrem Partner kommen, zahlen beide die Hälfte