

EINFACH SITZEN



MONATLICHE SONNTAGE IM SCHWEIGEN

14. Januar / 11. Februar / 10. März / 14. April / 12. Mai / 9. Juni
8. September / 13. Oktober / 10. November

2024

Teilnahme ohne Voranmeldung

MEDITATIONSZEITEN

ab 9.30 Uhr: Willkommens-Tee

10.00: – 10.20: Sitzen – anschliessend 10 Minuten Gehen

10.30: Sitzen – 10.50: Gehen

11.00: Sitzen – 11.20: Gehen

11.30: Sitzen – 11.50: Gehen

12.00: Sitzen – 12:20 Gehen

12:30: Sitzen – 12:50 Aufräumen

13.00: Abschluss und Tee

- *dazukommen oder weggehen zu **den vollen Stunden** möglich*
- *auf Wunsch **Einzelgespräch** zu Zazen oder Achtsamkeitsmeditation*
- **Kostenbeitrag** nach eigenem Ermessen (Dana) für das Zendo und für die Gespräche

Kontakte: info@zendoamfluss.ch oder r.auriau@bluemail.ch
info@achtsamamfluss.ch

Ort: Zendo am Fluss, St. Karliquai 7, 6004 Luzern

Info: www.zendoamfluss.ch