

EINFACH SITZEN



MONATLICHE SONNTAGE IM SCHWEIGEN

**16. August / 13. September / 11. Oktober / 8. November
2020**

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 – 13.00 Uhr: Pause – bitte eigene Verpflegung mitbringen*
 - **13.00**: Sitzen – 13.20: Gehen
 - 13.30: Sitzen – 13.50: Gehen
 - **14.00**: Sitzen – 14.20: Gehen
 - 14.30: Sitzen – 14.50: Gehen
 - 15.00: Sitzen – 15.20: Aufräumen
 - 15.35 – 16.00 Uhr: Abschluss und Tee
-

➔ *Dazukommen oder Weggehen zu **den vollen Stunden** möglich*
➔ *auf Wunsch Einzelgespräche zu Zazen oder Achtsamkeits-
meditation möglich (Dana*)*

➔ *Kontakt: info@zendoamfluss.ch oder yora.444@bluewin.ch*

Dana* : **Kostenbeitrag für das Zendo und die Gespräche
nach eigenem Ermessen**

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

Info: **www.zendoamfluss.ch**