



# ZEN kreativ

Samstag 12.12.2020 09.30 – 12.30 und 13.30 – 17.00 Uhr

In vielen Religionen ist das Zählen von Gebetsperlen eine Form des Betens und der Meditation. Sie verhelfen zu innerer Ruhe und zu einer direkten Verständigung mit spirituellen Ebenen. Neben der Meditation im Sitzen (Zazen) und der Gehmeditation im Freien, werden wir zusammen eine persönliche Mala knüpfen. Dabei üben wir uns in Präsenz und Kreativität.

## Leitung

Madalina Bibire  
Schmuck-Designerin

## Kosten

Spenden nach eigenem Ermessen für Raum und Leitung.  
Materialkosten, Richtpreis je nach Wahl der Steine, ab ca. Fr. 50.-

## Verpflegung

Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

## Kursort

ZENDO am Fluss, St. Karliquai 7, CH 6004 Luzern  
Türöffnung um 09.15

## Anmeldung

[info@zendoamfluss.ch](mailto:info@zendoamfluss.ch)

## Organisation und Information

Rebekka Toniolo Schmid [to.schmid@bluewin.ch](mailto:to.schmid@bluewin.ch)  
Brigitta Raimann [brigitta.raimann@bluewin.ch](mailto:brigitta.raimann@bluewin.ch)

## Weitere ZEN-kreativ-Tage

Samstag, 27.03.2021, 26.06.2021