



***Zur Ruhe kommen
Energie tanken
Stille genießen***

**Ein Sonntag in Stille mit Zazen
am 17.03.2019 von 10.00 bis 17.00 in der Varziner 4**

Ein Tag, um Zazen kennenzulernen und zu vertiefen.
Mit Zazen (Sitzmeditation), Gehmeditation, Qi-Gong-Übungen, Teezeremonie
und Teisho (Lehrvortrag)

Wir werden abwechselnd sitzen, gehen und uns mit sanften Qi Gong-Übungen
dehnen und Kraft schöpfen. Meditationsneulinge sind herzlich willkommen.
Der Ablauf wird so gestaltet, dass auch Einsteiger gut mitmachen können.

Mittags essen wir gemeinsam eine Suppe.

Leitung: Birgit Schönberger und Michael Schornstheimer

Teilnahmegebühr: 60,- € (ermäßigt 40,-)

Anmeldung: mschornst@aol.com

www.zen-berlin.com