



SITZEN

- ABER WIE?

Grundlagen guten Sitzens KÖRPERÜBUNGEN UND VERTIEFTE EINFÜHRUNG FÜR NEU MEDITIERENDE

Dienstag 7. Februar 2017 - 19-21 Uhr

Zazen mit Impuls zum Gewahrsein von Körper und Geist
Hinweise zum Umgang mit Gedanken und Gefühlen beim Zazen
Erlernen von 10 Übungen zur Unterstützung einer guten Sitzhaltung
Austausch über individuelle Themen, Anliegen und Fragen

Unkostenbeitrag inkl. Übungsheft Fr. 20.- / anmeldung@zendo-staefa.ch