



ZEN MEDITATION

TAG DER OFFENEN TEMPELTÜRE

Wann: 12.10. 11:00-15:00

11:00 – 12:30 Einführung in die Zen Meditation mit Gerhard Brandstätter

Anmeldung unter anmeldung@mishoan.at

- Woher kommt Zen?
- Wie üben wir Zen?
- Im Zen geht's um Tun: gemeinsame ca 25minütige Übungseinheit, bei der der Ablauf genau erklärt wird und du gleich mitmachen kannst! So bekommst du ein erstes Gefühl, was Zen wirklich ist.
- Wie weiter? Wie kannst du starten und Zen in deinen Alltag integrieren?
- Zeit & Raum für Fragen



12:30 – 15:00 offener Austausch mit Fleur

keine Anmeldung notwendig!

- Schau dir unser Zendo an!
- Lerne die Leiterin des Zen Zentrum Mishoan, Dr. Fleur Sakura Woess kennen und frag sie, was du immer schon über Zen wissen wolltest
- bei Bedarf auch kurze Einführungen für Zen-Neulinge bzw. falls die Teilnahme an der vorherigen Einführung nicht möglich ist!
- keine Vorkenntnisse notwendig!

Kleidung: bitte für das Meditieren bequeme dunkle Kleidung und dunkle Socken mitbringen, es gibt eine Garderobe.

Wo: Zen Zentrum Mishoan, 1090 Wien, Währingerstrasse 26, Tür 5

Kosten: die Teilnahme am Tag der offenen Tempeltür ist kostenlos! Wir freuen uns aber natürlich über Spenden, die den Erhalt des Zendo unterstützen.

Mehr über uns: www.mishoan.at