



Pfarrei St. Heinrich Erlangen
Möhrendorfer Str. 31a, 91056 Erlangen
Internet: www.st-heinrich-erlangen.de

Zen-Meditation

Übungsnachmittage

letzter Sonntag im Monat
um 14.30 Uhr
in der Krypta
Eingang vom Kosbacher Weg

Termine:
29.1.2012, 26.2.2012,
25.3.2012



Die Zen-Übungsnachmittage bieten die Möglichkeit zur Vertiefung unserer Übung. Wir wollen 6 x 20 Minuten Zazen üben, das heißt Sitzen in Stille.

Ein Zen-Übungsnachmittag beginnt um 14.30 Uhr mit 3 x 20 Minuten Sitzen, dazwischen Gehmeditation.

Nach einer Teepause folgt ein kurzer Vortrag.

Dann sitzen wir wieder 3 x 20 Minuten, dazwischen Gehmeditation.

Wir bitten um grundsätzliches Schweigen.
Der Übungsnachmittag endet gegen 18 Uhr.
Dann heben wir das Schweigen auf.

Es besteht die Möglichkeit, in der Teepause oder auch nach jeder Sitzeinheit zu gehen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, erleichtert uns aber die Planung.

Anmeldung bei Claudia Arnold
(Tel. 430831 oder E-Mail claudia.arnold@gmx.de).

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie dicke Socken und evtl. ein Kissen zum Sitzen mit.

**Sie sind herzlich eingeladen,
mit uns in der Stille zu sitzen!**