



Landesverband
Hamburg e.V.

Zen-Meditation

**Still sitzen
Nichts tun**

**Der Frühling kommt
Das Gras wächst
– aus dem Zen-Buddhismus**

**Den Augenblick wahrnehmen. Körper
und Geist zur Ruhe bringen. Gar nicht
so einfach, anfangs nur stillzusitzen.
Objektiv auf das Jetzt zu schauen.
Unser Zen-Lehrer führt geduldig und
einfühlsam an die Meditation heran.**

Ab Montag, 16. März / 16.30 Uhr

Kursleitung: Christoph Roethel / Zen-Lehrer

**Kosten: Einzel 3,- €,
inkl. Qi Gong um 15.30 Uhr, 5,- €**

**Im AWO-Aktivtreff Louise Schroeder
Gefionstr. 3 / Tel. 43 42 02**