

# "Tag der Achtsamkeit"

Sa., **18. 3. 2023 von 10 – 17 Uhr** (Einlass ab 9:35)

**Meditationstag in „Stille“: Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen**

10:00 – 11:30: Sitzen - Gehen - Sitzen - Gehen - Sitzen

11:30 – 13:00: „Formales“ Mittagessen + „formaler“ Spaziergang im Park

13:00 – 14:30: Sitzen - Gehen - Sitzen - Gehen - Sitzen

14:30 – 15:30: „Formale“ Hausarbeit (Samu) + „formale“ Teejause

15:30 – 17:00: Sitzen - Gehen – Sitzen - Gehen - Sitzen (- ev. Gespräch)

**Dazu ist jeder Mensch herzlich willkommen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, bequeme Kleidung wird empfohlen.**

Leitung: Thomas M. Fiedler (Sessel oder Matte mit Polster als Sitzmöglichkeit zur Wahl)

**Teilnahme kostenlos** (freie Spende möglich)

**Essensbeitrag: Euro 5,- / Person - Bitte bis 15. 3. 2023 anmelden:**

**[zendo@tfiedler.at](mailto:zendo@tfiedler.at), 0699-10805384**

**ORT: Hui-Neng-Zendo – Weitere Infos: [zendo.tfiedler.at](http://zendo.tfiedler.at)**

**1150 Wien, Beingasse 20** In meiner Wohnanlage in Stiege 1, im Hobbyraum.

Falls Haustor geschlossen, rechts (Richtung Goldschlagstr.) beim "Bullaugen"-Fenster klopfen.

(ZendoTag 2023 03)