

# Geleitete "Offene Meditation"

jeden Mittwoch von 18:00 - 19:30 (Einlass ab 17:35)  
(außer, wenn der Mittwoch auf den 24. 12. oder 31. 12. fällt)

„Klassische“ Meditation: Achtsamkeits- und Konzentrationsübung, aus der Erfahrungswissenschaft ZEN-buddhistischer Tradition, zur geistigen, emotionalen und physischen Entspannung, Stressreduktion und Regeneration.

**Sitzen - Gehen - Sitzen - Gehen - Sitzen - (ev. Gespräch)**

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

Leitung: Thomas Michael Fiedler

**Teilnahme kostenlos** (freie Spende möglich)

Bitte vor dem ersten Kommen anmelden:

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

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

**AB 2.11.2022: 1150 Wien, Beingasse 20**

In meiner Wohnanlage in Stiege 1, im Hobbyraum im Erdgeschoss.

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

(Zendo2211)