

# " Meditationstag "

Sa., **23. 9. 2017 von 10 – 17 Uhr** (Einlass ab **9:35**)

„Klassischer“ Meditationstag: 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 + Ausklang (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 21. 9. 2017 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, Goldschlagstraße 15 (Ecke Hackengasse)

(ZendoTag 2017 09)