

"Tag der Achtsamkeit"

Sa., **15. 12. 2018** 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 12. 12. 2018 anmelden:

zendo@tfiedler.at, 0699-10805384

ORT: Hui-Neng-Zendo – Weitere Infos: zendo.tfiedler.at

1150 Wien, Goldschlagstraße 15 (Ecke Hackengasse)

(ZendoTag 2018 12)