

Zen-Meditation

offenes Angebot in der Kapelle MaiHof



Katholische Kirche
Stadt Luzern

Zen-Meditation

um in Ruhe den Tag abzuschliessen

Das Sitzen in der Stille (Zazen) ist eine schlichte Übung, die unabhängig von Religion und Tradition zu innerer Ruhe und Freiheit führen kann.

Jeweils **mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr**

in der **Kapelle MaiHof**, Weggismattstrasse 9, Luzern

Programm

2 x 25 Minuten Zazen (Sitzen in der Stille)

dazwischen einige Minuten Kinhin (Gehmeditation)

Mitbringen

Warme Kleidung (es ist kühl in der Kapelle), Woldecke und warme Socken (als Unterlage auf den kalten Steinboden sowie für die Gehmeditation), wenn vorhanden eigenes Meditationsmaterial (Kissen, Schemel)

Durchführung

Die Daten der Zen-Meditation werden auf www.dermaihof.ch/agenda publiziert und finden in der Regel auch während der Schulferien statt. Bitte frühzeitig erscheinen, damit der Meditationsplatz nach eigenen Bedürfnissen eingerichtet werden kann.

Information und Einführung

Barbara Eberli

041 420 33 06

b.eberli@bluewin.ch