

# Zazen



Zur Ruhe kommen.

In die Mitte finden.

Abschalten vom Alltag.

Den Augenblick wahrnehmen.

---

## Zen-Meditation Einführung und Praxis

1x im Monat

Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr

---

Leitung: Karola Beilschmidt

Termine erfahren Sie  
auf der Homepage  
www.horizont-rust.at  
(Aktuelles)  
oder auf Anfrage.

---

Die Zazen-Abende bestehen  
aus drei Perioden Sitzen in  
Stille (Zazen), aufgelockert  
durch kurze Gehmeditation  
(Kinhin) dazwischen.

Vor der letzten Sitzperiode  
gibt's Tee, welchen wir eben-  
falls in Stille zu uns nehmen.

Für Neueinsteiger findet zu  
Beginn eine Einführung in die  
Hintergründe und den for-  
mellen Ablauf dieser Form der  
Meditation statt.

---

Info und Anmeldung bei  
Karola Beilschmidt

0676/573 02 46

shiatsu@horizont-rust.at

Bitte um pünktliches Erscheinen!

Kostenbeitrag: Freie Spende