



Herzliche Einladung

Offenes Sitzen am Samstag – mit Körperübungen Online-Veranstaltung

Leitung: Eric Czotscher und Filiza Saridou

Samstag, den 24. April 2021
8.30 - 16.30 Uhr

Wir integrieren das gemeinsame Meditieren in eine achtsame Tagesgestaltung und erleichtern das Sitzen durch Körperübungen. Die Veranstaltung ist für erfahrene und weniger erfahrene Meditierende geeignet.

8.20	Einwählen
8.30 – 10.00	Begrüßung, Einführung in die Atem-Meditation, Zazen
10.00 – 11.30	Pause mit achtsamer Zubereitung des Frühstücks
11.30 – 13.00	Zazen, Körperübung, Zazen
13.00 – 15.00	Pause mit achtsamer Tagesgestaltung, Kochen, Spazierengehen...
15.00 – 16.30	Zazen, Körperübung, Zazen, Austausch, Abschlussritual
16.30	Verabschiedung

Hinweise:

- Die Teilnahme ist auch für einen halben Tag möglich
- Eine Anmeldung ist hilfreich: eric.czotscher@gmail.com
- Kursgebühr: freiwillige Spende

Mit [diesem Link](#) kommt man zur Online-Meditation. Näheres findet sich auf unserer [Website](#).

Die **Spende** ist steuerlich absetzbar: das Spendenformular findet sich auf der Website www.raum-spirituelle-wege.de unter „[Aktuelles](#)“. (Verwendungszweck: Spende für Zendo Berlin, 24.4.2021)

Uralter Teich.
Ein Frosch springt hinein.
Plop.
(Zen-Meister Basho)

Die Veranstaltung findet im Auftrag und Namens des Vereins Spirituelle Wege e. V. statt.