

# Kleine Einführung in die Meditation



Bild: L. Ortwein

Du versuchst es schon, aber das Meditieren gelingt dir noch nicht so gut? Wir führen dich in die gegenstandslose Meditation nach den Traditionen von Zen und Kontemplation ein. So kannst du leichter in die Stille eintauchen und vertiefen.

**13.01., 12.02., 20.03., 28.04., 31.05., 24.06., 17.09., 21.10., 6.11., 21.12. - immer 18 bis 19 Uhr**

Kostenfrei, Spende gern. Nur mit **Anmeldung** bei der jeweiligen Leitung (Kursangebote).