

„Wenn Ihr diese einfache Praxis jeden Tag fortsetzt, werdet Ihr eine wunderbare Kraft bekommen.
Bevor Ihr sie erlangt, ist sie etwas Wunderbares, aber nachdem Ihr sie erlangt habt, ist sie nicht Besonderes mehr.“
Shunryu Suzuki Roshi



Zen Meditation.

Mittwoch und Freitag 8:30 Uhr bis 9:00 Uhr.

Zazen ist, in einer aufrechten Haltung tiefer Konzentration einfach zu sitzen.

„Einfach“ heißt, die Vitalität von Körper und Geist sind intensiv gesammelt, konzentriert, versenkt in die Zazen-Haltung. Körper und Geist sind dadurch völlig wach und wie eins in der kraftvollen Stille der gegenwärtigen Zeit zentriert.

Jeder, der Zazen ausprobieren möchte, ist herzlich willkommen.
Bitte melden bei Georg Baumewerd, 7. OG, Tel. +255.



Eine Veranstaltung im Rahmen der Publicis Academy.

PUBLICIS
ACADEMY
Keep Moving!