



## ZEN-ABENDE 2018

Jeden Montag von 19:30 – 22:00 Uhr ist bei uns Zen-Abend.  
Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bitte seien Sie pünktlich um 19.30 Uhr zur Einführung in den Ablauf der Übung vor Ort.

Wir praktizieren gemeinsam:

- Zazen (Sitzen in Stille)
- Kinhin (Gehmeditation), Sarei (formelles gemeinschaftliches Trinken von grünem Tee)
- Rezitation buddhistischer Schriften unter Begleitung von traditionellen Schlaginstrumenten.
- Zen-Lehrer Frank To Yo Mielke bietet Unterweisung in die Übung und Dokusan (Einzelgespräche und/oder Koan Arbeit) an.

Für die Teilnahme erwarten wir eine Spende von 10,00 Euro.