

## **Zazen (auch) für Anfänger**

Freitag abends um 19.00 Uhr sind besonders Anfänger zum Zazen eingeladen, aber auch Fortgeschrittene. Es wird gebeten, 10 Minuten vor Beginn da zu sein.

Die Sitzperioden sind etwas kürzer als an anderen Tagen. Ein Anfänger-*Kurs* erwartet Sie an diesem Abend nicht, wohl aber eine individuelle Einführung in das Was und Wie. Wenn Sie also zum ersten Mal dabei sind, kommen Sie dafür bitte 20 Minuten früher. Sitzkissen sind vorhanden, bequeme Kleidung wird empfohlen.

Nach dem Zazen gibt es bei einer Tasse Tee Gelegenheit zum Austausch.

Eine Spende für den Abend ist willkommen.

Wir freuen uns auf Sie!