

ZEN-ÜBUNGSTAG

RINZAI-DOJO-MÜNCHEN



Warum Meditation in diesen Zeiten noch wichtiger ist!

Meditation verbessert unsere Konzentration, fördert unsere Kreativität, reduziert unseren Stress, lässt uns klarer Denken, hilft unsere Emotionen zu regulieren und fördert Mitgefühl und Güte.

Wir brauchen einen ruhigen Geist und einen klaren Kopf, ein offenes Herz, um mit den Problemen unserer Zeit umgehen zu können.

Wir sollten uns über unsere Gefühle im Klaren sein, sie weder unterdrücken noch nach außen projizieren, um auch in Diskussionen oder Konfrontationen Ruhe und Gelassenheit zu bewahren und uns unseren Problemen zu stellen.

Der Zen-Übungstag kann einen guten Einstieg bieten.

Teepausen, gemeinsames vegetarisches Mittagessen & Gespräche bieten uns Erholung und Entspannung.

Montsalvatstr. 19, 80804 München
8:00 - 18:00 Uhr

Anmeldung unter +49 172 850 796 3 oder E-Mail an

shunso@rinzai-zen-muenchen.de
antai@rinzai-zen-muenchen.de

Beitrag 70,- € (bitte in bar), Mitglieder 50.-€, Studenten, Schüler*innen, Rentner*innen 30.-€