



MIT ZENMEISTERIN
JIUN HOGEN ROSHI

HAMBURG ALTONA

ZEN WOCHENENDE 8./9. JUNI 2024

Ablauf: Samstag 8. Juni, 10.00 - 17.00 | Mittagspause 13.00 - 14.15 Uhr
Sonntag 9. Juni, 10.00 - 15.00 Uhr | Mittagspause 12.30 - 13.30 Uhr
Ort: Shiatsu zum Leben | Holländische Reihe Holländische Reihe 31a
22765 Hamburg-Ottensen | Hinterhof

SAMSTAG

10.00 Einführung
10.20 Zazen Kinhin Zazen Kinhin
11.30 Ansprache
Kinhin
12.20 Zazen Kinhin (bis 13.00
mit Einzelgespräch)
13.00 Mittagspause in Schweigen
14.15 Rezitation Om Mani Padme Hum
Zazen Kinhin Zazen
15.25 Teepause
15.50 Zazen Kinhin Zazen
(mit Einzelgespräch)
17.00 Ende

SONNTAG

10.00 Einführung
10.20 Rezitation Om Mani Padme Hum
Zazen Kinhin Zazen Kinhin
11.30 Fragen/Antworten
Zazen
12.30 Mittagspause in Schweigen
13.30 Rezitation Om Mani Padme Hum
Zazen Kinhin Zazen

Sharing

15.00 Ende

Kosten: 95,- € | Barzahlung vor Ort

Anmeldung: Susanne Backner | s.backner@web.de | Für Fragen 0178 765 4711

Wenn du nur einen Tag kommen kannst oder finanzielle Unterstützung brauchst, melde dich bitte!

Mitbringen: Bequeme Kleidung in gedeckten Farben, weiße Socken