
Samstag, 3.Mai 2025

10:00 – 16:00 Uhr | Bürgertreff Waldacker,
Goethestr. 39 | 63322 Rödermark



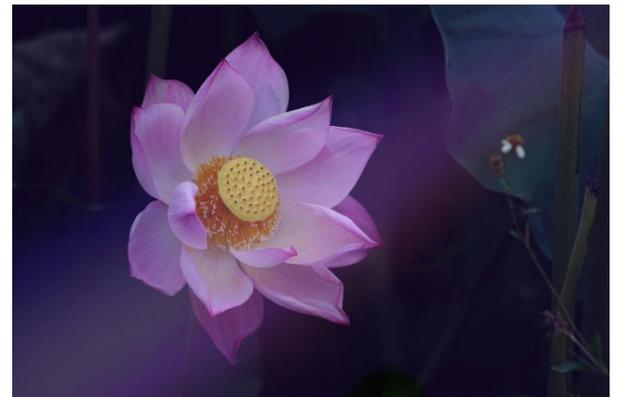
STADT
RÖDERMARK
Gemeinsam eins

Der Mond, der sich im Wasser spiegelt – ZEN -Einführung

Das Vermitteln der richtigen Meditationshaltung und Möglichkeiten zum Zurückdrängen des analytischen Denkens stehen im Fokus.

Außerdem sind die Abläufe bei der ZEN-Meditation wichtige Grundlagen einer authentischen Ersteinführung. Kurzvorträge über das Wesen der Meditation, die aktuelle Hirnforschung, die Transpersonale Psychologie, holotrope Bewusstseinszustände sowie die Entstehung und Verbreitung des ZEN von China und Japan bis nach Europa: Das alles sind theoretische Ansätze, die bei der Zusammenkunft ebenfalls vorgestellt werden.

Sitzmatten, -kissen- und -bänkchen sind vorhanden.



Kursleitung:
Detlef Bittner,
zertifizierter Tai-Chi-Lehrer (DDQT)

Kosten
38 Euro, 1 Termin, 7 UE

Anmeldung
bei der vhs, Tel. 06103-3131-
1313 (Kurs-Nr. R030112)

www.roedermark.de

**Bürgertreff
WALDACKER**