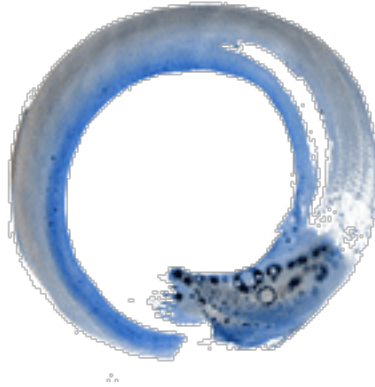


Lebendiges Zen Erfurt



Einladung zum Sitztag

An diesem Tag werden wir eine längere Zeit miteinander Zazen sitzen und einen Vortrag von Shosan Gerald Weischede hören.

Samstag, den 10.10.2026 von 11-18 Uhr

Tagesablauf

**Zazen in Stille | Kinhin (Gehmeditation)
Teisho (Vortrag)**

11:00 Uhr Begrüßung und Einführung

11:20 Uhr Zazen

11:50 Uhr Kinhin

12:00 Uhr Zazen

12:30 Uhr Pause

13:00 Uhr Zazen

13:30 Uhr Kinhin

13:40 Uhr Zazen

14:10 Uhr Kinhin

14:20 Uhr Zazen

14:45 Uhr Pause

15:00 Uhr Teisho

15:40 Uhr Gemeinsamer Spaziergang

16:40 Uhr Zazen

17:10 Uhr Kinhin

17:20 Uhr Zazen

17:50 Uhr Rezitation/Ende

Kalte und warme Getränke, Obst, Gebäck & Nüsse
werden bereitgestellt.

Unkostenbeitrag: 50€ • kann bei Bedarf an die
entsprechenden Einkommensverhältnisse
bzw. an die jeweilige persönliche Situation angepasst
werden. Finanzielle Engpässe sollen kein Hindernis für
die Praxis darstellen.

Sprecht uns daher gerne an!

Wir bitten um Überweisung auf unser Vereinskonto:
Volksbank Kassel Göttingen • Lebendiges Zen e.V.

IBAN: DE72 5209 0000 0043 068016

Verwendungszweck: Sitztag Erfurt

Meldet Euch bitte bis zum **06.10.26** verbindlich an.

adresse & kontakt

Yoga-Lounge, Neuwerkstraße 31, Erfurt
milan.matouschek@gmx.de