



ZEN-KONTEMPLATION



Die MITTE beleben...

HERZLICHE EINLADUNG

Wir wollen die Tradition eines monatlichen Zazenkais in der Woche, wie wir sie in unserem alten Meditationsraum im Kardinal-Hengsbach-Haus an jedem ersten Dienstag im Monat gepflegt hatten, neu beleben und **an jedem 3. Donnerstag im Monat einen halbtägigen Zazenkai** in unserem neuen **Meditationsraum in Hattingen-Welper** anbieten, jeweils beginnend um 14.00 Uhr und endend um 20.00 Uhr.

Diese Zazenkais werden **zusätzlich** zu unseren ganztägigen Zazenkais (an den jeweils ersten Wochenenden eines Monats) stattfinden.

Ab wann? Ab dem **21. November 2024** und dem 19. Dezember 2024.

Zeitplan:

14.00 Uhr – 15.30 Uhr: 3 x Meditation mit Teisho und evtl. schon Gelegenheit zum Dokusan

15.30 Uhr – 16.30 Uhr: Tee-/Kaffeepause und Austausch

16.30 Uhr – 18.00 Uhr: 3 x Meditation und Gelegenheit zum Dokusan

18.00 Uhr – 18.30 Uhr: Pause

18.30 Uhr – **20.00 Uhr**: 3 x Meditation und Gelegenheit zum Dokusan.

Man kann zu jeder Einheit hinzukommen oder gehen.

Verantwortlich für die Durchführung, die auch schon für das Jahr 2025 vorgeplant ist, sind wir:

Klaus Fahrendorf, Ulrike Rögner-Fahrendorf, Stephanie Hahn, Petra Schmitz-Arenst, Johannes Michalak

Was erhoffen wir uns?

Stille, Ruhe – inmitten des Alltags; Begegnungen und Austausch in Gemeinschaft; Belebung, Anregung und Freude; Motivation, Sinn – in jedem und für jeden Augenblick. Und eine BELEBUNG DER MITTE!