

# Herzliche Einladung



Bild: Stephanie Hahn

Suchst du nach **Stille**? Interessierst du dich für **Meditation**? Möchtest du dir selbst auf die Spur kommen? Am besten in Gemeinschaft?

Dann komm doch vorbei:

**Schnuppertag im Meditationszentrum Hattingen Welper.**

Wir üben in Stille zu sitzen, auf unser Inneres zu hören und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus.

Wir: Das ist das Programm *Zen-Kontemplation / Leben aus der Mitte*.

Seit über 50 Jahren lassen wir uns ein auf das Abenteuer gelebter Spiritualität.

Näheres unter [zen-kontemplation.de](http://zen-kontemplation.de)

**Datum: Sa 31.05.2025, 11 – 18 Uhr. Ort: St. Josef-Straße 2, Hattingen-Welper.**

Der Tag ist der Einführung und dem Austausch gewidmet. Am darauf folgenden Sonntag (1.6.) besteht die Möglichkeit zur Teilnahme am monatlichen Zazenkai (Meditationstag). **Offen für alle Interessierten.**

Verpflegung für Mittagsimbiss zum Teilen bitte mitbringen. Teilnahme kostenfrei. Anmeldung bis zum 20.05.: [paul.rheinbay@zen-kontemplation](mailto:paul.rheinbay@zen-kontemplation); 0174-6253441.

## Regionalgruppen mit wöchentlichen Meditations-Angeboten, jeweils abends 19.30-21.00 Uhr

- Montag: **Bochum**-Weitmar, Kontakt: Klaus Fahrendorf 0234/795947
- Dienstag: **Dortmund** (Lütgendortmund), Kontakt: Manfred Lange 0231/601279
- Dienstag: **Duisburg** Innenhafen, Kontakt: G.&P. Sommer 0203/51882168
- Dienstag: **Essen**-Heidhausen, Kontakt: S. Hahn / A. Stockmann 0163/2397952
- Mittwoch: **Oberhausen**-Sterkrade, Kontakt: Hans-Jörg Witter 0171/9967397
  
- Donnerstag: **Gladbeck**, Kontakt: Elisabeth Labas 01515/9256043
- Donnerstag: **Moers**, Kontakt: Guido Quinkert 0176/50962469
- Donnerstag: **Münster** Innenstadt, Kontakt: Justinus Jakobs 0175/4008249
- Donnerstag: **Bochum** Süd, Kontakt: Johannes Michalak zen@himmelreichbochum.de

Bei allen Gruppen vor einer ersten Teilnahme bitte Kontakt aufnehmen!

Nähere Infos auf [zen-kontemplation.de](http://zen-kontemplation.de), auch zu den monatlichen Meditations-Tagen (Zazenkai) in Hattingen – Welper. Samstags 11-18 Uhr, Sonntags 10-17 Uhr, Donnerstags 14-20 Uhr.

Termine 2025 (Sa bzw. So): 2.3. // 5.4. // 3.5. // 1.6. // 5.7. // 6.9. // 5.10. // 2.11. // 6.12.

An Donnerstagen: 20.3. // 17.4. // 15.5. // 19.6. // 17.7. // 21.8. // 18.9. // 16.10. // 20.11. // 18.12.