

## ZEN IN KLAGENFURT



**WAS IST DAS:** Zen ist ein Weg, sich selbst zu erforschen und aus dem Lärm der äußeren Welt in die Welt der Ruhe und des Seins zu finden. Er entwickelt sich aus der täglichen Praxis, die Disziplin und Ernsthaftigkeit erfordert. Neben Konzentration und Kraft soll jedoch genauso Freude, Offenheit und Leichtigkeit in unserem Leben Platz finden.

**WAS PASSIERT KONKRET:** Ute Habenicht, Zen-Tutorin in Ausbildung, führt durch die Meditation.

**WAS HABEN SIE DAVON:** Sie bemerken nach kurzer Zeit der Zen-Praxis, dass Sie Klarheit gewinnen, innere Ruhe finden und Kraft tanken.

**TERMINE 2019:** Wir treffen uns an jedem letzten Dienstag im Monat an folgenden Terminen: 29. Jänner (Schnupperstunde), 26. Februar, 26. März, 28. Mai, 25. Juni, 30. Juli, 27. August, 24. September, 29. Oktober, 26. November

**ZEITEN:** 18:30 bis 20:00 Uhr

**ORT:** WANDELHAUS, Heinzgasse 4, 9020 Klagenfurt

**PREIS:** Einzelbesuch: 15 €; 10er Block: 120 €

Teilnahme für Mitglieder des Zen Meditationszentrums Misho-an kostenlos.

**WEITERE INFORMATIONEN** unter [ute.habenicht@wandelberatung.at](mailto:ute.habenicht@wandelberatung.at) und +43 664 24 16 321