



ZEN-Workshop

für Fortgeschrittene

Liebe Mitglieder und Gäste,

die Kraft der eigenen Mitte zu erschließen, ist ein wirkungsvoller Weg, um den heutigen Anforderungen des täglichen Lebens mit Stärke und Leichtigkeit begegnen zu können.

Ab dem 6. Februar beginnt im MeridianSpa Alstertal zum zweiten Mal ein Zen-Training mit dem Ziel, die Wirkungskraft der persönlichen Meditationspraxis zu intensivieren. Rosica Rümke lehrt spezielle Achtsamkeitsübungen in Verbindung mit der Praxis des ZaZen, dem Sitzen in Kraft und Stille. Der Kurs ist eine optimale Erweiterung zur Amida-ZEN-Meditation (mittwochs 18.15 Uhr), eignet sich aber ebenfalls für all diejenigen, die bereits Erfahrung auch aus anderen Formen der Meditation mitbringen. Auch Einsteiger, die sich offen an das Thema Meditation wagen, sind herzlich willkommen.

Rosica Rümke ist ausgebildete Zendo-Leiterin der Daishin-Zen-Schule und ZEN-Schülerin bei ZEN-Meister Hinnerk Polenski.

10 Termine • 06.02. – 09.04.2012 • mit Rosica Rümke

Immer montags • 19.00 – 20.15 Uhr • Meditationsraum

Für Mitglieder innerhalb ihrer vertraglichen Nutzungszeit kostenfrei.
Nicht-Mitglieder zahlen 35 € inkl. Fitness- und Wellness-Tageskarte
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung an der Rezeption Ihres MeridianSpa.



MERIDIANSPA
Fitness. Wellness. Bodycare.