



Herzliche Einladung

## Offenes Sitzen am Samstag Online-Veranstaltung

Leitung: Frank Huppertz und Liliane Ortwein

**Samstag, den 23. Januar 2021**  
8.30 - 16.30 Uhr

Wir integrieren das gemeinsame Meditieren über Zoom in eine achtsame Tagesgestaltung. Die Veranstaltung ist für erfahrene und weniger erfahrene Meditierende geeignet.

<b>8.20</b>	Einwählen
<b>8.30 – 10.00</b>	Begrüßung, Ablauf, Einführung in die Meditation, Zazen
<b>10.00 – 11.30</b>	Pause mit achtsamer Zubereitung des Frühstücks
<b>11.30 – 13.00</b>	Zazen, Körperübung, Zazen
<b>13.00 – 15.00</b>	Pause mit achtsamer Tagesgestaltung, Kochen, Spazierengehen...
<b>15.00 – 16.30</b>	Zazen, Körperübung, Zazen, Austausch, Abschlussritual
<b>16.30</b>	Verabschiedung

Diese Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist dennoch hilfreich für uns: 0174 1972 467

Hinweise:

- Die Teilnahme ist auch für einen halben Tag möglich
- Wir bitten um Pünktlichkeit

Mit [diesem Link](#) kommt man zur Online-Meditation. Näheres findet sich auf unserer Website unter [„Aktuelles“](#). Bei technischen Fragen wendet euch rechtzeitig vorher an Liliane Ortwein: 0174 1972 467.

Uralter Teich.  
Ein Frosch springt hinein.  
Plop.  
(Zen-Meister Basho)

Wir freuen uns auf eine Spende an den Verein, die steuerlich absetzbar ist: das Spendenformular befindet sich auf der Website [www.raum-spirituelle-wege.de](http://www.raum-spirituelle-wege.de) unter [„Aktuelles“](#).