

M Ä R Z 2019

Dienstag	05. März	19 – 20.30 Uhr	Zazen
Donnerstag	07. März	18.30 – 20 Uhr	Mit Pranayama zum Stillen Sitzen
Sa/So	08./09. März		Sangha-Wochenende in Deinsdorf
Dienstag	12. März	19 – 20 Uhr	Zazen
Donnerstag	14. März	18.30 – 20 Uhr	Mit Pranayama zum Stillen Sitzen
Samstag	16. März	09 – 13.00Uhr	Zen-Einführung
Dienstag	19. März	19 – 20.30 Uhr	Zazen
Donnerstag	21. März	18.30 – 20 Uhr	Mit Pranayama zum Stillen Sitzen
Samstag	23. März	09 – 16.00 Uhr	Achtsamkeitstag
Dienstag	26. März	19 – 20.30 Uhr	Zazen
Donnerstag	28. März	18.30 – 20.30 Uhr	Zazen mit Yoga-Unterstützung plus

Weitere Veranstaltungen und Kurse finden Sie am Aushang und im Internet