



Meditation ist ein ausgezeichnetes Werkzeug, um sich selbst zu erforschen, Körper und Geist zu regulieren und zu mehr innerer Freiheit zu finden.

In der Meditationsgruppe praktizieren wir gemeinsam Meditation nach Art von Zen, ohne jeden Zwang, ohne Gruppenverpflichtung, ohne Festlegung und erst recht ohne jedes finanzielle Interesse.

Zen ist eine Schweigemeditation, man sitzt und schweigt. Jede und jeder kann das. Was muss man mitbringen? Nichts außer Offenheit und vielleicht Neugier.

#### **Warum gemeinsam?**

Gemeinsam ist Meditation schöner und effektiver, die für den Meditationserfolg nötige Regelmäßigkeit ist gewährleistet.

#### **Wann?**

Donnerstags von 19.00 – 20.30 Uhr

#### **Wo?**

Im Gemeindehaus Oberflockenbach  
Eichelbergweg 1, Weinheim Oberflockenbach

#### **Wer?**

Tamara praktiziert seit Jahrzehnten Zen-Meditation und ist autorisiert, eine Gruppe anzuleiten.

#### **Wichtig**

Vor der ersten Teilnahme bitte unbedingt rechtzeitig anmelden.

[www.mond-im-wasser.de](http://www.mond-im-wasser.de)  
[zen@mond-im-wasser.de](mailto:zen@mond-im-wasser.de)

