

# Zen Meditation

## Achtsamkeit im Alltag

Vortrag von: **Claude AnShin  
Thomas**



ehemaliger amerikanischer  
Vietnam - Soldat, der 1995 zum  
Zen-buddhistischen Mönch ordi-  
niert wurde und sich international  
für Gewaltlosigkeit einsetzt.

**Freitag, 3. Februar 2012**

**19:00 Uhr**

Sozialistische Selbsthilfe Mülheim  
Düsseldorfer Str. 74; 51063 **Köln**  
Kostenbeitrag: 10 € + Spende



**Meditations-  
Seminar:**

**Samstag und Sonntag  
4. und 5. Februar 2012  
51379 **Leverkusen****

**Details: Siehe Rückseite.**

Anmeldung erforderlich.

**Weitere Informationen:**

Zaltho-Sangha e.V.

Marion GenRai Lukas

Tel: 02171 - 567 28

E-mail: [genrai@zaltho.de](mailto:genrai@zaltho.de)

Internet: [www.zaltho.de / org](http://www.zaltho.de/org)



## Zum Thema:

**Achtsamkeit** ist eines der zentralen Themen unserer schnelllebigen Zeit geworden. Wie können wir es trotz des immer weiter zunehmenden Tempos erreichen, im Alltag noch bewusst und aufmerksam für uns selbst und andere zu sein?

Diese Fragen wird Claude Anshin Thomas in seinem Vortrag und den Meditationstagen aufgreifen.

- Mit Übersetzung ins Deutsche -



## Meditations - Seminar:

**Wann:** Samstag, 4.02.2012  
Sonntag, 5.02.2012  
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

**Wo:** Bürgerzentrum Villa Wuppermann  
Mülheimer Str. 14  
51375 Leverkusen

**Kostenbeitrag:** 80,- € + Spende \* Ermäßigung auf Anfrage

**Bitte mitbringen:** Decke, Sitzkissen, dicke Socken und etwas zum gemeinsamen Essen (vegetarisch)

Wir werden verschiedene Formen der Meditation, wie Sitzmeditation, Essmeditation, Gehmeditation, Arbeitsmeditation und vieles mehr üben. Hierdurch schaffen wir die Grundlagen dafür, in unserem Alltag bewusster und achtsamer zu sein.

