

ZEN - MEDITATION | SITZ- und GEHMEDIATION

Zielgruppen:

-alle Budo-Sportler (Konzentration auf den Augenblick)

-alle, die sich mit ihrem Körper, Atem, Empfinden, Denken und einem Minimum an Ideologie auseinandersetzen wollen.

"Meditation bedeutet weder den Versuch, Ekstase, spirituelle Wonne oder Gemütsruhe zu erlangen noch ein besserer Mensch zu werden. Sie schafft einfach einen Raum, in dem wir unsere neurotischen Spiele und Selbst-Täuschungen, unsere verborgenen Ängste und Hoffnungen enthüllen und auflösen können."

Chögyam Trungpa, Rinpoche

Dr. Wendelin MUNTER

Wien im Februar 2001/info25