



*vita Zen Lounge*

## WÖCHENTLICHER KURSPLAN

### MONTAG

- 18.00–19.00 Uhr: **FREE MIND CYCLING** (im vita club Kursraum 2)  
18.30–18.55 Uhr: **ZEN MEDITATION** (Zazen)  
19.00–19.25 Uhr: **ZEN MEDITATION** (Zazen und Kinhin)  
19.30–19.55 Uhr: **ZEN MEDITATION** (Zazen)

### DIENSTAG

- 08.00–08.25 Uhr: **ZEN MEDITATION** (Zazen)  
08.30–08.55 Uhr: **ZEN MEDITATION** (Zazen)

### MITTWOCH

- 16.15–17.45 Uhr: **YOGA FLOW & BREATH** ab Oktober 2019  
17.45–18.10 Uhr: **ZEN MEDITATION** (Zazen) ab Oktober 2019

Beachte auch unsere Specials wie z. B. „Zen Intensiv-Abend“ oder „Ein Morgen wie im Zen-Kloster“. **NOCH KEINE ERFAHRUNG MIT ZEN?** Der Kurs „Meditation lernen“ ist der perfekte Einstieg in die Meditation.



*vita Zen Lounge*

## UNSERE ZEN-TERMINE AUF EINEN BLICK

### ZEN MEDITATION LERNEN

Wann: Jeden 1. Mittwoch im Monat  
von 18.30 bis 20.00 Uhr

Zusatztermine:

Do., 19.09.2019, 19.30 bis 21.00 Uhr  
Mo., 21.10.2019, 17.00 bis 18.30 Uhr  
Do., 14.11.2019, 19.30 bis 21.00 Uhr  
Mo., 16.12.2019, 17.00 bis 18.30 Uhr

### EIN MORGEN WIE IM ZEN-KLOSTER mit Rezitation, & Tee-Zeremonie

Wann: Jeden 1. Dienstag im Monat  
von 7.00 bis 7.50 Uhr

### ZEN INTENSIV-ABEND Rezitation, Tee, Qi-Gong, gef. Meditation

Nicht für Neueinsteiger geeignet

Wann: Jeden letzten Mittwoch im Monat  
von 18.30 bis 21.30 Uhr

### REZITATION LERNEN

Do., 19.09.2019, 18.30 bis 19.15 Uhr  
Do., 14.11.2019, 18.30 bis 19.15 Uhr

### TAIWA TRAINING mit Conny Hörl

Wann: Jeden dritten Montag im Monat  
von 18.30 bis 20.00 Uhr

### ZEN 1-TAGES-SEMINAR

Sa., 02.11.2019, 9.30 bis 16.30 Uhr

### ZEN VERTIEFUNGS-SEMINAR

Sa., 23.11.2019, 9.30 bis 16.30 Uhr

### ZEN & YOGA WORKSHOP

Di., 29.10.2019, 18.30 bis 21.30 Uhr  
Di., 26.11.2019, 18.30 bis 21.30 Uhr  
Fr., 13.12.2019, 08.30 bis 11.30 Uhr

Anmeldung online auf unserer Website unter [www.zenlounge.at](http://www.zenlounge.at).