



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**
17.45–18.10 Uhr: **ZEN MEDITATION** (Zazen)

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.