



## Ein Sonntag mit Zazen und Qi Gong

**23.03. 2025 in der Varziner 4**

Zazen (Sitzmeditation) und Qi Gong (Meditation in Bewegung) ergänzen sich perfekt. Entspanntes, aufrechtes Sitzen bringt das Gedankenkarussell zur Ruhe. Qi Gong lockert Blockaden und öffnet nicht nur die Gelenke, sondern auch das Herz.

Wir sitzen mehrere Runden Zazen, üben langsame und schnelle Gehmeditation und lockern uns mit einfachen, wohltuenden Qi Gong-Übungen. Danach wird das Sitzen umso kraftvoller und leichter.

Der Ablauf wird so gestaltet, dass auch Einsteiger\*innen gut mitmachen können.

Für Tee und Snacks ist gesorgt. Für die Mittagspause bitte etwas zu Essen mitbringen.

**Zeiten:** 10.00 bis 16.00 mit einer Stunde Mittagspause

**Ort:** Varzinerstr. 4, Berlin-Schöneberg, direkt am U- und S-Bhf-Bundesplatz

**Kostenbeitrag:** 70,-€, für Zendomitglieder: 35,- €

**Anmeldung:** mschornst@aol.com

[www.zen-berlin.com](http://www.zen-berlin.com)