

Chen Tao Kampfkunst

Chuan Su Pok Kek Kune

Workshop

“Taoistische-Meditation”

Samstag. 8.02.2003
9.00 Uhr - ca. 13.00 Uhr
Sporthalle VSG. Rheinhausen
Duisburg-Rheinhausen Fährstr. 25

Kosten: 7.00 Euro

Programm:

- 9.00 Uhr:** Die Meditation beginnt mit einer Einführung und Anweisung zur Praxis.
- 9.30 Uhr:** Drei Sitzmeditationen von ca.15 Minuten, denen jeweils ca.5 Minuten Geh-Meditation folgen.
- 10.30 Uhr:** Eine Pause von 45 Minuten ist eingeplant.
- 11.15 Uhr:** Zwei Sitzmeditationen von ca.20 Minuten, denen jeweils ca.5 Minuten Geh-Meditation folgen.
- ca.12.15 Uhr:** Aussprache.
- Mitzubringen:** Bitte bequeme, dunkle und warme Kleidung (Socken), einen Meditations-Hocker (Sitzkissen), falls vorhanden und viel Ruhe.

Während der Pause werden wir ein gemeinsames Frühstück einnehmen.

Referent:

Si Fu Hans Stresius

"Die größte Offenbarung ist die Stille."

Laotse

Info: Sifu Peter Biedermann: 02151/404078 nach 20.00 Uhr
Zhu Li Claudia von Lipinski: 02151/757659 nach 20.00 Uhr