



Offene Benefiz- Zen-Meditation

27.12. 2015
in Erfurt

Bundesverband mittelständische Wirtschaft e.V. (BVMW) – Landesverband Thüringen, **Juncai** Kampfkunstschule, **Kolibri** Seminare / Taijiquan & Qigong Schule **Lie**, Ostasiatisch-Deutscher-Kreativ-Verein e.V. (ODKV), **Taiji Garten** Erfurt und **Yangsheng** Erfurt laden Sie herzlich ein, am Sonntag, den 27.12.2015, an einer Benefiz-Zen-Meditation teilzunehmen. Die Zen-Meditation kann Ihnen, bei regelmäßiger Praxis, unter anderem helfen, Stress im Alltag / Beruf abzubauen, Ihren Körper und Ihren Geist zu harmonisieren & stabilisieren sowie Ihre Persönlichkeit zu schulen.

Außerdem können Sie durch Ihren Teilnahme-Beitrag – als Spende an die Erfurter Tafel – mithelfen, dass bedürftige Menschen unterstützt werden.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie diese besondere Gelegenheit – gut für sich selbst und gut für andere Mitmenschen – wahrnehmen und dabei sein werden!

PS: Zur Zeit stehen wir mit weiteren Institutionen in Verhandlung, die mit uns dieses Benefiz-ZanZen mit zu veranstalten / zu unterstützen.

Dojo:	Juncai Kampfkunstschule Käthe-Kollwitz-Straße 38, 99096 Erfurt www.juncai-Kampfkunst.de
Leiter:	Foen Tjoeng Lie , Beauftragte des Klosters Qian Fo Ta Si (Zen-Kloster der Tausend-Buddhas-Pagode) in MeiZhou, Provinz Guangdong, China
Teilnahme-Beitrag:	€ 23,90 (inkl. vegetarische Verpflegung) <ul style="list-style-type: none">• Nach Abzug der Verpflegungskosten wird die gesamte Einnahme an Erfurter Tafel gespendet.• Höherer Beitrag auf freiwilliger Basis ist herzlichst willkommen!
Auskunft & Anmeldung:	Juncai Kampfkunstschule Inhaberin: Ines Juritz Käthe-Kollwitz-Straße 38 99096 Erfurt Telefon: 0162/ 4241034 E-Mail: inesjuritz@juncai-kampfkunst.de

Ablauf: <i>Änderung aus aktuellen Anlässen vorbehalten!</i>	09:30 – 10:00	Begrüßung & Vortrag „Sinn und Zweck von Zen-Meditation“
	10:00 – 10:30	1. Zen-Meditation In Anschluss: eine kleine Zen-Geschichte
	10:30 – 10:45	Pause
	10:45 – 11:15	2. Zen-Meditation (ca. 25 Minuten) In Anschluss: eine kleine Zen-Geschichte
	11:15 – 11:30	Pause
	11:30 – 12:00	3. Zen-Meditation (ca. 20 Minuten) In Anschluss: eine kleine Zen-Geschichte
	12:00	Gemeinsames Mittagessen (vegetarisch)