Herzliche Einladung zum Übungstag

Meditation

**Zeit:** Sa. 29. März 2025, 9.00 – 13.00 Uhr

**Ort:** Zentrum der KU-Studierenden, Dametzstraße 29, Linz

**Leitung:** Mag. Karl Trenda

**Kosten:** Freier Beitrag

**Anmeldung** Karl Trenda [karl.trenda@aon.at](mailto:karl.trenda@aon.at), 0660 2280859; 07237/2780; **Infos** zum Übungstag und zur Übungsgruppe:

www.meditation-kraftderstille.at

*Die Blumen im Frühling – der Mond im Herbst –*

*im Sommer die kühle Brise – im Winter der Schnee!*

*Wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln,*

*ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit! (Zen-Gedicht)*

Ich lade ein, mit uns die Erfahrung der „glücklichsten Jahreszeit“, also des jetzigen Augenblickes, bei diesem Übungstag zu machen!

Übung des stillen Sitzens (Kontemplation/Zen-Meditation), meditatives Gehen im Raum und im Freien und

Texte der westlichen und östlichen Mystik.

Weitere Infos:

Sitzhocker und Sitzunterlagen sind vorhanden.

Parkmöglichkeit ist im Hof des Priesterseminars auf Anfrage

Herzliche Einladung zum Übungstag

Meditation

**Zeit:** Sa. 29. März 2025, 9.00 – 13.00 Uhr

**Ort:** Zentrum der KU-Studierenden, Dametzstraße 29, Linz

**Leitung:** Mag. Karl Trenda

**Kosten:** Freier Beitrag

**Anmeldung** Karl Trenda [karl.trenda@aon.at](mailto:karl.trenda@aon.at), 0660 2280859; 07237/2780; **Infos** zum Übungstag und zur Übungsgruppe:

www.meditation-kraftderstille.at

*Die Blumen im Frühling – der Mond im Herbst –*

*im Sommer die kühle Brise – im Winter der Schnee!*

*Wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln,*

*ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit! (Zen-Gedicht)*

Ich lade ein, mit uns die Erfahrung der „glücklichsten Jahreszeit“, also des jetzigen Augenblickes, bei diesem Übungstag zu machen!

Übung des stillen Sitzens (Kontemplation/Zen-Meditation), meditatives Gehen im Raum und im Freien und

Texte der westlichen und östlichen Mystik.

Weitere Infos:

Sitzhocker und Sitzunterlagen sind vorhanden.

Parkmöglichkeit ist im Hof des Priesterseminars auf Anfrage