

Wer wir sind

Das Zen Zentrum Offener Kreis in Luzern wurde 2006 unter dem Namen „Interreligiöses Meditationszentrum“ gegründet. Es ist auch unter dem neuen Namen dem interreligiösen Dialog und der kulturellen Vielfalt verpflichtet. Den Offenen Kreis bildet im Kern eine kleine spirituelle Wohngemeinschaft.

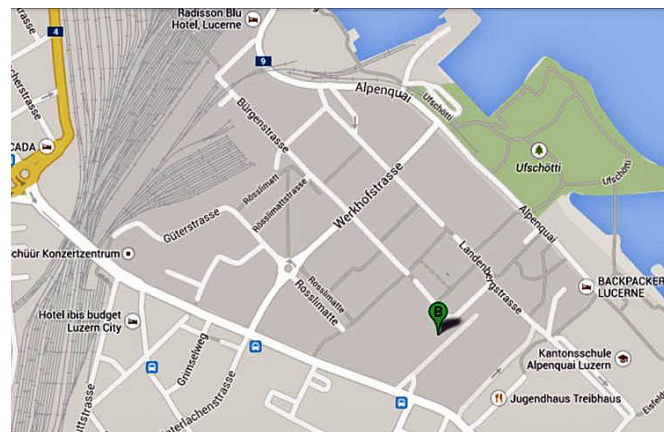
Adresse und Anfahrt

Zen Zentrum Offener Kreis Luzern
Bürgenstrasse 36, 6005 Luzern
Telefon Nr. 041 371 11 94
info@zenzentrum-offenerkreis.ch
www.zenzentrum-offenerkreis.ch

PC 60-586972-1
IBAN CH48 0900 0000 6058 6972 1
BIC POFICHBEXXX

Wir empfehlen die Anreise mit Bus 6/7/8 ab Bahnhof bis «Weinbergli» oder zu Fuss (15 Min.).

Kalligraphie: Susan Butti



Achtsamkeit aus der Stille 2020



Zen Zentrum Offener Kreis

Achtsamkeit aus der Stille



Dieser Tag bietet die Gelegenheit, aus dem geschäftigen Alltag auszusteigen, zur Ruhe zu kommen und ganz bei sich zu sein: atmen, wahrnehmen, erforschen und annehmen, was jetzt gerade da ist. Durch Achtsamkeitsübungen wird unsere Fähigkeit zur Entspannung, Regeneration, Konzentration und Mitgefühl erweitert. Wir gewinnen Gelassenheit und können dadurch besser mit den Herausforderungen unseres Lebens umgehen.

Kurze theoretische Inputs wechseln sich ab mit Übungen, Austausch und dem Erleben von Stille.

Zielgruppe

Dieser Tag ist für alle geeignet, die das Thema Achtsamkeit kennenlernen oder vertiefen möchten.

Leitung

Sandra Djordjevic-Glavas, MSc in Psychologie und Achtsamkeitslehrerin

Kosten

CHF 80

Daten

08.03.2020 / 06.06.2020 / 05.09.2020 / 22.11.2020

Zeit

10:00 - 16:00 Uhr

Mitnehmen

Bequeme Kleider, Socken und ein Picknick für das gemeinsame Mittagessen

Anmeldung

www.zenzentrum-offenerkreis.ch