



MuZen

Meditieren im Museum

Im Panoramaraum den Blick nach innen richten, obwohl das riesige Fenster mit einem atemberaubenden Blick auf den Bodensee lockt: Der Bildungswissenschaftler **Johannes Bechtold**, der praktische Arzt **Heinz Hammerschmidt** und der Erwachsenenbildner **Markus Jamer** bieten just in diesem Raum überkonfessionell Mediationen an. MuZen – Mu steht für Museum, im altjapanischen für Leere oder Nichts. Zen bezeichnet den ausgeglichenen Zustand von Körper und Geist und verweist auf die Struktur der Meditation. Nach einer kurzen Einführung folgen eine Sitzmeditation, meditatives Gehen und weitere 20 Minuten Sitzmeditation. Der Panoramaraum, von Künstler Florian Pumhösl als Ort der Stille konzipiert, wird zu einem Ort der inneren Ruhe.

Do, 22. Februar, 22. März, 19. April, 17. Mai, 14. Juni

18.00 bis ca. 19.15 Uhr

Treffpunkt: Foyer, Ort: Panoramaraum

Keine Anmeldung, freier Eintritt, mitzubringen sind bequeme Kleidung, der Raum wird ohne Schuhe betreten.



Heinz Hammerschmidt



Johannes Bechtold



Markus Jamer