





vorarlberg museum

## MuZen

Meditieren im Museum

**Mu** steht für Museum, im Altjapanischen jedoch für Leere oder Nichts.

**Zen** kann mit ausgeglichenem Zustand von Körper und Geist übersetzt werden und verweist auf die Struktur der Meditation. Nach einer kurzen Einführung folgen eine Sitzmeditation, meditatives Gehen und weitere zwanzig Minuten Sitzmeditation.

Der Bildungswissenschaftler Johannes Bechtold, der praktische Arzt Heinz Hammerschmidt und der Weiterbildungsbeauftragter Markus Jamer gestalten diese überkonfessionelle und einfach zu praktizierende Form der Meditation.

Das vorarlberg museum mit seinen vielfältigen Impulsen und Reizen für gesellschaftliche Auseinandersetzung wird für einen Moment zum Ort der Stille und inneren Ruhe.

Hauptsponsor



Kornmarktplatz 1  
6900 Bregenz  
Österreich  
T +43 (0)5574 46050  
vorarlbergmuseum.at



Markus Jamer, Johannes Bechtold, Heinz Hammerschmidt

Termine	Do, 13. September, 18. Oktober, 15. November, 13. Dezember und 24. Jänner
Ort	Veranstaltungssaal, 1. Stock
Neue TeilnehmerInnen	Treffpunkt jeweils um 18.00 Uhr im Foyer
Beginn der Meditation	pünktlich um 18.30 Uhr bis ca. 19.30 Uhr

*Keine Anmeldung und keine Vorkenntnisse erforderlich, die Sitzmeditation erfolgt auf Stühlen, mitzubringen sind bequeme Kleidung, der Raum wird ohne Schuhe betreten.*