





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 20 Minuten Sitzmeditation.

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

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

Hauptsponsor
vorarlberg museum

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

HYPO
VORARLBERG



Fotos: www.clararogersphotography.com.au, Markus Jamer, Johannes Bechtold, Heinz Hammerschmidt

Termine 2019	19. September, 24. Oktober, 14. November 12. Dezember
Termine 2020	16. Januar, 13. Februar, 19. März, 16. April, 14. Mai, 18. Juni
Ort	Veranstaltungssaal, 1. Stock
Neue TeilnehmerInnen	Treffpunkt jeweils um 18.00 Uhr im Foyer
Beginn der Meditation	pünktlich um 18.30 Uhr, Dauer 1 Stunde

Keine Anmeldung und keine Vorkenntnisse erforderlich, mitzubringen sind bequeme Kleidung, der Raum wird ohne Schuhe betreten.