



ZEN MEDITATION

STILLES WASSER

**ZEN Meditation wird seit Jahrtausenden praktiziert
und wirkt als wahrer Schlüssel
zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude.**

**Regelmässige Meditation aktiviert viele Bereiche
in unserem Leben positiv und
unterstützt unsere Persönlichkeitsentwicklung.**

Ganz allgemein führt die ZEN-Meditation durch mehr Achtsamkeit und richtige Atemtechnik zu einem zufriedenen und bewusst geführten Leben.

Gerne gebe ich Ihnen weitere Auskünfte.
Peter Müller, ZEN-Sitzgruppenleiter

Termine 2025 auf der Rückseite

Regelmässige Meditation ist
das grösste Geschenk,
das Sie sich selber machen können.



Geführte ZEN-Gruppenmeditation in der AULA Oberkulm alle 14 Tage.
Unterstützung durch erfahrenen Sitzgruppen-Leiter.
Wagen Sie einen Versuch und melden Sie sich für eine kostenlose
Probeteilnahme an unter www.zen-stilleswasser.ch oder 079 467 14 38.

Termine 2025

7. Januar	15. April	26. Juli **	4. November
21. Januar	29. April	5. August	18. November
4. Februar	6. Mai	19. August	2. Dezember
18. Februar*	20. Mai	2. September	16. Dezember mit Tee-Zeremonie
4. März	3. Juni	16. September	
18. März	17. Juni	7. Oktober	
1. April	15. Juli	21. Oktober	

* Info und Demo für Kinder und Jugendliche ab 18.15 bis 19.15 Uhr

** Wanderung in Stille



ZEN MEDITATION
STILLES WASSER

www.zen-stilleswasser.ch
zen@stilleswasser.ch