



Zen Meditation

- Wann?** jeden Freitag,
von 15:30 Uhr bis ca. 16:30 Uhr.
- Wo?** Krankenhaus Holweide,
Physiotherapie Raum im
Untergeschoss, Neufelder Str. 32;
51067 Köln
- Kosten?** Freiwillige Spende
- Mitbringen?** warme Socken, bequeme Kleidung
- Infos:** Marion GenRai Lukas
Tel.: 0173 - 4156315
genrai@zaltho.de / www.zaltho.de

Sie werden eine Einführung in die Sitz- und die Gehmeditation erhalten, welche Sie zu Hause weiter üben können. Meditation kann Ihnen in Ihrem Behandlungs- und Heilungsprozess eine Unterstützung sein. So kann Meditation dabei helfen, bewusster mit Ängsten umzugehen und neue Perspektiven und Lösungswege für das Alltagsleben zu entdecken. Ist Ihr Interesse geweckt worden? Dann sind Sie jederzeit:

Herzlich Willkommen!

- auch für ehemalige Patientinnen/Patienten und
das Krankenhaus Personal -

*“Wenn wir wollen, dass sich Dinge in unserem Leben
verändern, müssen wir anfangen, Dinge anders zu tun.”
Claude AnShin Thomas*