

07.09.2021

### **VHS: Einführung in buddhistische Meditation**

Ein fünfteiliger Kurs "Einführung in die buddhistische Meditation" beginnt am Mittwoch, 15. September 2021, 17.30 Uhr, in der Volkshochschule im Bürgerhof.

Der Schwerpunkt im Kurs liegt auf Zen-Meditation, es wird auch gelernt, im Gehen zu meditieren und wie alltägliche Verrichtungen zu Meditation und Achtsamkeit genutzt werden können.

Eine Anmeldung ist möglich unter Telefon 0621 504-2238 oder im Internet unter [www.vhs-lu.de](http://www.vhs-lu.de). Die Kursnummer lautet 212EE30111