

Wir verbringen gemeinsam einen Tag in Stille, und erleben trotz alledem die Gemeinschaft mit anderen Menschen. Dabei versuchen wir, die Achtsamkeit, welche wir in der Meditation entwickeln, den gesamten Tag aufrecht zu erhalten. Die Elemente des Schweigetages sind: Ungegenständliche Zenmeditation, Gehmeditation, gemeinsame Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen am Nachmittag), leichte Arbeiten im Haus und im Garten. Menschen jeden Alters, auch ohne Meditationserfahrung, sind uns willkommen.

Unkostenbeitrag: 25 €