

Fredi Steiner ZEN Meditation

Eystrasse 6
CH-3427 Utzenstorf
Tel.: 0041 - 78 – 8301444
Fax:
Mobil:
Email: fredysteiner@gmx.ch
WWW: <http://www.zen-samadhi.ch>



Zen Meditation - Meine Philosophie

Ich will Zen-Meditation und Kontemplation nicht als Selbstzweck praktizieren, sondern Ausgeglichenheit, gute Wahrnehmung und somit eine gute Alltagsbewältigung fördern.

Zum Beginn der Meditation gebe ich jeweils Impulse mit verschiedenen Texten. Auch wenn diese momentan nicht verstanden werden können, lassen wir uns nicht entmutigen, wir lassen sie einfach einwirken, das Verständnis wächst mit der Meditation - ein lebenslanger Weg.

Für weitere ausführliche Informationen besuchen Sie uns bitte auf unserer Homepage. Natürlich stehen wir Ihnen auch gerne persönlich zur Verfügung.