

Endagsstinting på Mattisgården i november



När: Lördag 21/11 2015 klockan 10-18

Var: [Bastuträsk 344, 916 93 Bjurholm. 6 mil väster om Umeå](#)

Kostnad: 20 kr för frukt, te och kaffe, eventuellt frivilligt bidrag utöver det

Anmälan och info: Mats Pleje 070-274 76 09, matspleje@gmail.com

Vi inleder klockan 10.00 med tre meditationspass a´ 30 min med 10 min kinhin emellan. Kinhin är lugn, gående meditation.

Därefter äter vi lunch, där var och en tagit med sig en färdig rätt som är lätt att värma och servera, och som vi delar med varandra.

Efter lunch sker meditation på egen hand utomhus i naturen, under tystnad och, närvaro. Det finns en vacker sjö att promenera runt och fina promenadstråk i skogen. Vid hemkomsten finns tid för mellanmål som var och en tagit med sig, och dryck.

Vi avslutar dagen med tre meditationspass med kinhin emellan och delningsrunda med te.

Program för dagen

10.00 -11.50	Zazen och kinhin
11.50 -12.30	Lunch, Knytis
12.30 -14.30	Egen meditation i valfri form
14.30 -15.00	Mellanmål, dryck
15.00 -16.50	Zazen och kinhin
16.50 -18.00	Delningsrunda och te

Övrig information

- Te och snabbkaffe finns att tillgå
- Ta med egen tallrik och mugg
- Ta med en rätt att dela med andra
- Dagen genomförs under tystnad
- Samåkning ordnas efter behov!