



zen meditation zazenkai

Zenläraren Karen Terzano är tillbaka i Umeå igen för...

● Introduktionsdag

Lördag den 18e februari 2017, kl 13 - 17

Karen berättar om zenbuddhism och den zenbuddhistiska inriktningen Ordinary Mind. Efter föreläsning och fika provar vi på olika meditationstekniker. Bra förberedelse för söndagens heldagsmeditation!

Kostnad 80 kr inklusive fika, ingen anmälan

● Zazenkai (heldagsmeditation)

Söndag den 19e februari 2017, kl 9 - 17

En mini-retreat med tystnad och meditation. Alla delar av en zenbuddhistisk retreat ingår och då även att prata personligen med Karen i så kallad "dokusan".

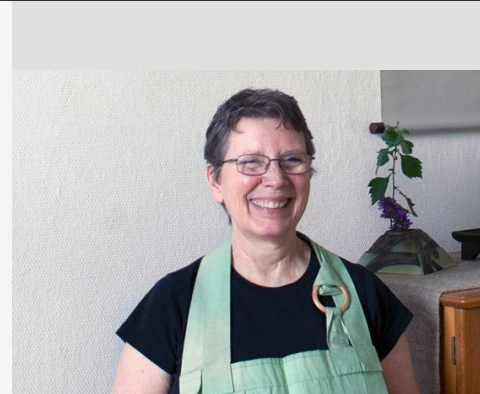
Kostnad 200 kr inklusive lunch

Anmälan till Jennie-Louise, 073-657 97 91,
jennielouise.skoglund@gmail.com.

Lokal är Storgatan 76, ingång Häradshövdingegatan
Kostnad för båda dagarna: 250 kr!

"We all have a hole inside, it kinda sucks"

-- Joakim Tall,
student of Karen



Karen Terzano, amerikansk zenlärare verksam inom Ordinary Mind skolan. Karen har varit aktiv inom zen sedan slutet av 80-talet och har grundat ett zencenter i Finland.

