

# Zazen-Vormittag

## Sonntag, 23. Februar 2020

Leitung: Gawan Errenst

Programm:	07:45 – 08:00 Uhr	Ankunft
	08:00 – 08:45 Uhr	Zazen (Sitzmeditation)
	08:45 – 09:00 Uhr	Kinjin (Gehmeditation)
	09:00 – 09:45 Uhr	Zazen
	09:45 – 10:00 Uhr	Rezitation
	10:00 – 11:00 Uhr	Frühstück
	11:00 – 11:45 Uhr	Zazen
	11:45 – 12:00 Uhr	Kinjin
	12:00 – 12:45 Uhr	Zazen
	12:45 – 13:00 Uhr	Abschluss

Kosten: Dojomitglieder kostenlos  
Gäste 10,- €

Dojo: Charlottenstraße 14  
52070 Aachen – Frankenberg

Hinweis: Wenn das Tor bei Charlottenstr. 14 geschlossen ist,  
dann bitte die Einfahrt bei Sophienstr. 8 nutzen:

Anmeldung: Bis zum 22.02.2020

Mail: gawan@aikido-schule-errenst.de  
Telefon: 0176 8505 9090