

Tag der offenen Tür

in der Remise Zehlendorf

Stille - Achtsamkeit - Mitgefühl

Leitung: Dagmar Fleischmann

Charlottenburger Str. 4
14169 Berlin - Zehlendorf Mitte
Tel. 811 08 45

Sonntag, 07. Oktober 2018

Herzliche Einladung, uns bei Tee und Gebäck kennenzulernen und an Kurzworkshops und Vorträgen teilzunehmen. Es erwartet Sie ein vielfältiges Angebot zu Meditation, Qigong, Mitgefühl, Osteopathie, Schwertarbeit, Yoga und Singen.

All das sind Wege, um sich und anderen neu zu begegnen, zu mehr Gelassenheit und Ruhe zu finden und sich mit sich selbst wohlfühlen.

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen.

Programm vormittags

- | | | |
|---------------|---|---------------------------|
| 10:00 – 10:45 | Sitzen in der Stille
1. Stock – der Weg des Zen | Dagmar Fleischmann |
| 11:00 – 11:45 | Qi Gong
1. Stock | Brigitte Ovaska |
| 11:00 – 11:45 | Selbstmitgefühl + Mitgefühl
2. Stock – die 6 Kostbarkeiten | Dagmar Fleischmann |
| 12:00 – 12:45 | Yoga für alle
1. Stock | Erika María Rojo |
| 12:00 – 12:45 | Kraniale Osteopathie
2. Stock | Fritjof Werner, Dr. phil. |

Tag der offenen Tür

in der Remise Zehlendorf

Stille - Achtsamkeit - Mitgefühl

Leitung: Dagmar Fleischmann

Charlottenburger Str. 4
14169 Berlin - Zehlendorf Mitte
Tel. 811 08 45

Sonntag, 07. Oktober 2018

Programm nachmittags

- 13:00 – 13:45 Übungen mit dem Schwert
1. Stock als Selbsterforschung
Patrick Urban
- 14:00 – 14:45 Qigong für die Augen
1. Stock Irene Pape
- 14:00 – 14:45 Selbstmitgefühl + Mitgefühl
2. Stock – die 6 Kostbarkeiten
Dagmar Fleischmann
- 15:00 – 15:45 Hatha Yoga
1. Stock Barbara Bittler-Hassenstein
- 15:00 – 15:45 Shakuhachi + Tee **im Garten**
Patrick Urban
- 16:00 – 17:00 Einfach Singen
1. Stock Erika María Rojo + Detlef Franz

Ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen

Herzlich willkommen in der
Charlottenburger Str. 4 / Ecke Berliner Str.

S-Bhf. Zehlendorf / S-Bhf. Sundgauer Str.
Bus M 48, A 101 Kleinaustr.

www.remisezehendorf.de