

# Meister-Eckhart-Haus

Meditation & Identität

3

Paul J. Kohtes

## Meditation & Yoga

am Donnerstagabend

Frei soll der Mensch sein,  
ein Herr all seiner Werke,  
ungestört und unbezwungen.

Meister Eckhart (Pfeiffer 573, 3 f)

Das ist der wöchentliche Themen- und Übungsabend für alle spirituell Suchenden. Zur Ruhe kommen, loslassen, in sich hineinspüren, da-sein. Hier gibt es jeweils eine kurze Einführung in das Thema des Abends, gefolgt von einfachen Yoga-, Chi-Gong- und Atemübungen. Dazu gehört die Sitzmeditation in Stille (das sogenannte Zazen) und die Tiefenentspannung.

→ Jeden Donnerstag 19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr.

Einzelkarte: € 10,00;

Meister-Eckhart-Haus-Zehnerkarte: 10 Abende für € 75,00

Offene Gruppe ohne Anmeldung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Paul J. Kohtes, Berater für Kommunikation; Zen-Lehrer (Linie Prof. Michael von Brück sowie Zen-Linie Willigis Jäger); Mitglied im BDY (Berufsverband dt. Yogalehrer), Autor verschiedener Publikationen wie: „Dein Job ist es frei zu sein“, des Zen-Gedichtbandes „Silbermond in dunkler Nacht“ und des Buches „Hören Sie auf zu rennen“.  
Zur Vorbereitung auf seine Kurse wird besonders empfohlen Buch und Doppel-CD:  
„Sie wartet schon vor deiner Tür“.*