



## Haus Tao Meditationsgruppe Konstanz

**Ort:** Talgartenstr. 2, in den Räumen des Hospizvereins. Bitte im Seminarraum im 1.OG läuten.

**Zeit:** Jeden Dienstag 19 - 21 h. Ein Einlass ist nur bis 19.15 h möglich.  
**Bitte die neue Anfangszeit beachten.**

Sitzkissen und Unterlagen sind vorhanden.

### Ablauf

19.00 - 19.30 Aktuelle Infos und Fragen.

Von 19.30 - 21.00 h: Sitzmeditation (30 bis 45 Min.) - Kontemplation, Gehmeditation oder Vortrag - geführte Metta-Meditation (ca. 20 Min.).

Zwischen den verschiedenen Teilen kurze Zeiten der Stille.

### Anfragen / Kontakt

Clemens Schwinkowski E-Mail: [schwinkowski@email.de](mailto:schwinkowski@email.de)

### Wochenende 2022 im Haus Tao

- **29.09.-2.10.2022:** Gruppen-Wochenende im Haus Tao, mit Clemens Schwinkowski. **Fragen und Antworten** mit **Marcel Geisser Roshi**. Informationen und Anmeldung: [schwinkowski@email.de](mailto:schwinkowski@email.de)

Weitere Informationen [hier](#)

---

### Ort

Talgartenstr. 2, Konstanz



