

# Meditation, Tusche und Pinsel

Ein Wochenende mit Saajid Zandolini am 25. und 26. Mai 2024  
sowie 5. und 6. Oktober 2024

Im Dojo und Atelier an der Gempenstrasse 15 in Basel



Sei Willkommen in die Stille deines Wesens einzutauchen.

Für die Tuschemalerei sind keine Vorkenntnisse erforderlich; es geht hier nicht darum etwas richtig, oder gut zu machen, sich selbst zu verbessern oder irgendein Ziel zu erreichen, sondern direkt, unmittelbar und mit ganzem Herzen hinzuschauen.

## Tagesstruktur Samstag:

9.30 – 12.30 Uhr Meditation: 3 x 40 Min. Sitzen und 10 Min. Gehen  
12.30 – 14.00 Uhr leichtes Mittagessen (in Stille)  
14.00 – 17.30 Uhr Erfahrungen mit Tusche und Pinsel  
18.00 Uhr leichtes Abendessen (in Stille)  
19.00 – 21.00 Uhr Austauschrunde und Fragen/Antworten

## Tagesstruktur Sonntag:

9.30 – 12.30 Uhr Meditation: 3 x 40 Min. Sitzen und 10 Min. Gehen  
12.30 – 14.00 Uhr leichtes Mittagessen (in Stille)  
14.00 – 17.00 Uhr Erfahrungen mit Tusche und Pinsel  
17.00 – 17.30 Uhr Austauschrunde

Kurskosten: 350 Fr. inklusive Malmaterial und Mahlzeiten  
Dieser Kurs ist auf acht Teilnehmende begrenzt  
Infos und Anmeldung: [info@saajid.ch](mailto:info@saajid.ch)

Für Übernachtungen mit Frühstück gibt es in unserer Nähe vielfältige Möglichkeiten.