

Aus der Stille in die Kraft - Einführung in die Zen-Meditation

Unaufhörlich dreht sich das Gedankenkarussell, unser Gehirn denkt und denkt. Meist an Vergangenes oder Zukünftiges. Das ist anstrengend und kostet uns Kraft. Nur selten sind wir wirklich präsent in der Gegenwart. Wie gelingt es uns, die Gedanken anzuhalten, im Hier und Jetzt zu sein?

Zen ist ein Jahrtausende alter Weg, still zu werden und in Kontakt zu kommen mit unserer Kraft durch die Übung des Zazen: aufrechtes, entspanntes Sitzen, nichts tun, nur sein. An diesem Wochenende geht es darum, eine erste Erfahrung von Stille zu machen und Zazen gemeinsam mit anderen in einem angeleiteten Rahmen auszuprobieren.

Das Seminar bietet einen leichten und klar strukturierten Einstieg mit Zazen (Sitzen in Kraft und Stille; auch am frühen Morgen), Gehmeditation, Teezeremonie, Taiwa (persönliches Meditationscoaching), Fragerunde und Kurzvortrag zu Zen im Alltag. Wir essen im Schweigen, stehen morgens früh auf, genießen die Stille, sitzen über den Tag verteilt mehrere Runden Zazen und kräftigen und entspannen uns mit einem kleinen Bewegungsprogramm.

Das Wochenende eignet sich auch für Zen-Erfahrene. Wer intensiv meditieren möchte, kann abends länger sitzen und /oder morgens früher beginnen.

Termin:

Fr, 27.9.2019 um 17 Uhr bis So, 29.9.2019 um 12:00 Uhr

Leitung:

Birgit Schönberger, Verena Förderer, Britta Abel

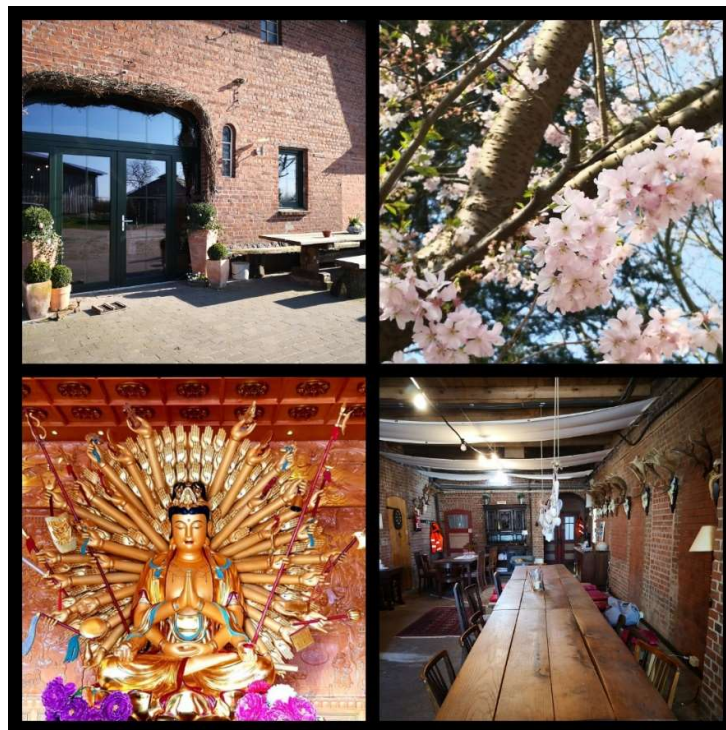


Kosten: EUR 225,- zuzüglich Unterkunft/Verpflegung
Buchung Seminar bis 20.08.2019 möglich. Buchung und Information zu den Zimmern unter: <https://zen-kloster.de/seminare/>

Unser Zen-Seminarort im Norden

Mit dem Buschhof in Kattendorf haben wir einen Seminarort gefunden, der von Hamburg aus in unter einer Stunde zu erreichen ist und wir sofort in der stillen Natur sind. Der Buschhof ist nicht nur ein Seminarhaus, sondern auch ein landwirtschaftlicher Betrieb mit langer Tradition. Trecker, Schafe, Kühe sorgen für Abstand vom hektischen Arbeitsalltag. Die Hofküche verwöhnt mit Köstlichkeiten - auch aus eigenem Anbau.

Am Morgen werden wir nicht vom Schlagen des Hahns geweckt, wie in traditionellen japanischen Klöstern üblich, sondern vom Krähen des Hahns. Wir freuen uns, unser morgendliches Kinhin über den nahen Feldweg zu gehen und dann nur der Natur zu lauschen.



Für die Unterkunft wendet Euch bitte an den
Buschhof Kattendorf
Buschweg 14
24568 Kattendorf
Tel.: 04191 / 95 60 38 oder 0172 / 54 55 388
www.buschhof-kattendorf.de
info@buschhof-kattendorf.de