



## Aus der Stille in die Kraft

### Zen-Wochenende 27.09.- 29.09.2019 Buschhof Nähe Hamburg

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. Die Sehnsucht, endlich zur Ruhe zu kommen, ist groß. 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 (Sitzmeditation), 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 intensiver 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 13:30 Uhr

Buchen: <https://zen-kloster.de/seminare/Nordsesshin/>

#### Seminar-Ort:

Buschhof Kattendorf

Buschweg 14

24568 Kattendorf

Tel.: 04191 / 95 60 38 oder 0172 / 54 55 388

[www.buschhof-kattendorf.de](http://www.buschhof-kattendorf.de)

#### Kosten:

EUR 225,- zuzüglich Unterkunft/Verpflegung

Die Unterkunft bitte direkt über Buschhof Kattendorf buchen

Frau Heike Klausen - [h.claussen@hc-forum.org](mailto:h.claussen@hc-forum.org)

#### Leitung:

Birgit Schönberger, Verena Förderer, Britta Abel