

Zen-Meditation – ein Übungsweg für unseren Alltag

Stabile Orientierung in einer instabilen Welt

Termine	Veranstalter	Infos – Telefon
Freitag – Sonntag 09.10. – 11.10.2020 Sonntag – Freitag 11.10. – 16.10.2020	Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl (Kloster) Waldviertel, Niederösterreich, nordöstlich von Linz Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.	Bildungshaus Stift Zwettl 00 43 - 28 22 / 2 02 02 - 25 www.stift-zwettl.at bildungshaus@stift-zwettl.at
Zusatz- seminar Wochenende Freitag – Sonntag 23.10. – 25.10.2020	Haus Buchenried, Leoni am Starnberger See, Münchener Volkshochschule Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried info@buchenried.de
Woche Montag – Freitag 30.11. – 04.12.2020	Haus Buchenried, Leoni am Starnberger See, Münchener Volkshochschule Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried info@buchenried.de
 Wochenende Freitag – Sonntag 19.03. – 21.03.2021 Noch unter Vorbehalt Termine Stadt München	Haus Buchenried, Leoni am Starnberger See, Münchener Volkshochschule Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried info@buchenried.de
Woche Montag – Freitag 19.04. – 23.04.2021	Haus Buchenried, Leoni am Starnberger See, Münchener Volkshochschule Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried info@buchenried.de
Freitag – Sonntag 30.04. – 02.05.2021 Sonntag – Freitag 02.05. – 07.05.2021	Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl (Kloster) Waldviertel, Niederösterreich, nordöstlich von Linz Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.	Bildungshaus Stift Zwettl 00 43 - 28 22 / 2 02 02 - 25 www.stift-zwettl.at bildungshaus@stift-zwettl.at
Freitag – Sonntag 01.10. – 03.10.2021 Sonntag – Freitag 03.10. – 08.10.2021	Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl (Kloster) Waldviertel, Niederösterreich, nordöstlich von Linz Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.	Bildungshaus Stift Zwettl 00 43 - 28 22 / 2 02 02 - 25 www.stift-zwettl.at bildungshaus@stift-zwettl.at

Stille hilft, das Wesentliche zu spüren. Das Ende des Denkens wird zum Beginn des Begreifens.

Im Zentrum des Seminars steht die **unmittelbare eigene Erfahrung** mit der gegenstandslosen Meditation (Shikantaza), einem – möglichst – absichtslosen Sitzen in „heiterer Gelassenheit“, eine Übung im „Loslassen-Lernen“. Meditation ist ein konkreter Übungsweg für unseren Alltag, der dennoch letztlich unser ganzes Sein in seiner spirituellen Dimension umfasst.

Die Meditation wird ergänzt durch Zen-Texte als Einstimmungen, Einzelgespräche mit dem Dozenten und Zeit zum Erleben der Natur. Im Seminar verbinden sich Entspannung und Lernen, Erholung und Aktivierung.

Sie können auf bereitstehenden Bänken bzw. Kissen oder auf einem Stuhl sitzen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die 5 Schritte der Zen-Praxis, die durch die Übung der Meditation erfahrbar werden:

1. Wahrnehmen 2. Annehmen 3. Loslassen 4. Stille (Nicht-Tun) 5. Zuwenden