

Siglstraße 5
D 80686 München
13.12.2010

Seite 1 / 1

Website: [http // www.mugaraito.de](http://www.mugaraito.de)
E-Mail: nichtWeg@mugaraito.de
Tel.: 00 49 (0) 89 / 5 70 45 61

Zen – Seminare: Zazen und Philosophie des Zen

Termine

Thema / Veranstalter

Infos – Telefon

Zen-Meditation (Zazen)– ein Übungsweg für unseren Alltag

Freitag - Sonntag 29.04. – 01.05.2011 Sonntag - Freitag 01.05. – 06.05.2011	Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl (Kloster) Waldviertel, Niederösterreich, nordöstlich von Linz Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.	Stift Zwettl 00 43 - 28 22 / 2 02 02 - 25 www.stift-zwettl.at
Freitag - Sonntag 13.05. – 15.05.2011	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchner Volkshochschule Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr,	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried
Freitag - Sonntag 07.10. – 09.10.2011 Sonntag - Freitag 09.10. – 14.10.2011	Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl (Kloster) Waldviertel, Niederösterreich, nordöstlich von Linz Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.	Stift Zwettl 00 43 - 28 22 / 2 02 02 - 25 www.stift-zwettl.at
Montag - Freitag 28.11. – 02.12.2011 Freitag - Sonntag 02.12. – 04.12.2011	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchner Volkshochschule Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried

Zen-Meditation – ein Übungsweg für unseren Alltag

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 und – bei Interesse – Laufkleidung und –schuhe mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.