

Siglstraße 5  
D 80686 München  
08.10.2011

Seite 1 / 1

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

## Zen – Seminare: Zazen und Philosophie des Zen

Termine	Thema / Veranstalter	Infos – Telefon
<b>Zen-Meditation (Zazen)– ein Übungsweg für unseren Alltag</b>		
Montag – Freitag <b>28.11. – 02.12.2011</b> Freitag - Sonntag <b>02.12. – 04.12.2011</b>	<b>Haus Buchenried</b> , Leoni am Starnberger See, <b>Münchener Volkshochschule</b> Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 <a href="http://www.mvhs.de/buchenried">www.mvhs.de/buchenried</a>
Freitag – Sonntag <b>23.03. – 25.03.2012</b>	<b>Haus Buchenried</b> , Leoni am Starnberger See, <b>Münchener Volkshochschule</b> Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 <a href="http://www.mvhs.de/buchenried">www.mvhs.de/buchenried</a>
Freitag – Sonntag <b>20.04. – 22.04.2012</b> Sonntag – Freitag <b>22.04. – 27.04.2012</b> <b>! + Freitag – Sonntag</b> <b>27.04. – 29.04.2012</b>	<b>Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl</b> (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 <a href="http://www.stift-zwettl.at">www.stift-zwettl.at</a>
Freitag – Sonntag <b>05.10. – 07.10.2012</b> Sonntag – Freitag <b>07.10. – 12.10.2012</b>	<b>Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl</b> (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 <a href="http://www.stift-zwettl.at">www.stift-zwettl.at</a>
Montag – Freitag <b>26.11. – 30.11.2012</b> Freitag - Sonntag <b>30.11. – 02.12.2012</b>	<b>Haus Buchenried</b> , Leoni am Starnberger See, <b>Münchener Volkshochschule</b> Kursbeginn jeweils 18:00 Uhr, die Kurse sind einzeln oder zusammen buchbar.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 <a href="http://www.mvhs.de/buchenried">www.mvhs.de/buchenried</a>

### 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.