

Siglstraße 5
D 80686 München
12.12.2016

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 17.03. – 19.03.2017	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchener Volkshochschule Kursbeginn Freitag 18:00 Uhr,	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried info@buchenried.de
Neu! → Dienstag - Sonntag 18.04. – 23.04.2017 (in den Osterferien!)	Philosophie des Zen in Dialog und Meditation Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchener Volkshochschule Kursbeginn Dienstag 18:00 Uhr,	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried info@buchenried.de
Freitag – Sonntag 05.05. – 07.05.2017 Sonntag – Freitag 07.05. – 12.05.2017	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 15.09. – 17.09.2017 Sonntag – Freitag 17.09. – 22.09.2017	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
Montag – Freitag 27.11. – 01.12.2017 Freitag - Sonntag 01.12. – 03.12.2017	Haus Buchenried , Leoni am Starnberger See, Münchener 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 info@buchenried.de

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 Bänkchen bzw. Kissen oder auf einem Stuhl sitzen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.