

Siglstraße 5  
D 80686 München  
13.02.2018

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-Meditation – ein Übungsweg für unseren Alltag

### Stabile Orientierung in einer instabilen Welt

Termine	Veranstalter	Infos – Telefon
<b>Neu: Zusatz-Seminar</b>		
Montag – Donnerstag <b>19.03. – 22.03.2018</b>	<b>Haus Buchenried</b> , Leoni am Starnberger See, <b>Münchener Volkshochschule</b> Beginn Montag 18:00 Uhr, Ende Donnerstag 14:00 Uhr	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 <a href="http://www.mvhs.de/buchenried">www.mvhs.de/buchenried</a> <a href="mailto:info@buchenried.de">info@buchenried.de</a>
Freitag – Sonntag <b>27.04. – 29.04.2018</b> Sonntag – Freitag <b>29.04. – 04.05.2018</b>	<b>Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl</b> (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 <a href="http://www.stift-zwettl.at">www.stift-zwettl.at</a> <a href="mailto:bildungshaus@stift-zwettl.at">bildungshaus@stift-zwettl.at</a>
Montag – Freitag <b>28.05. – 01.06.2018</b>	<b>Haus Buchenried</b> , Leoni am Starnberger See, <b>Münchener Volkshochschule</b> Kursbeginn Montag 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0 81 51 / 96 20 – 0 <a href="http://www.mvhs.de/buchenried">www.mvhs.de/buchenried</a> <a href="mailto:info@buchenried.de">info@buchenried.de</a>
Freitag – Sonntag <b>28.09. – 30.09.2018</b> Sonntag – Freitag <b>30.09. – 05.10.2018</b>	<b>Bildungshaus Zisterzienserstift Zwettl</b> (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 <a href="http://www.stift-zwettl.at">www.stift-zwettl.at</a> <a href="mailto:bildungshaus@stift-zwettl.at">bildungshaus@stift-zwettl.at</a>
<b>Terminänderung!</b>		
Montag – Freitag <b>03.12. – 07.12.2018</b> Freitag - Sonntag <b>07.12. – 09.12.2018</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> <a href="mailto:info@buchenried.de">info@buchenried.de</a>

#### 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.