Siglstraße 5
D 80686 München
Stand 09/2026

Website: http // www.mugaraito.de
E-Mail: 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

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

Termine	Veranstalter	Infos – Telefon
Woche im **Oktober** Montag **–** Freitag **19.10. – 23.10.2026**	**Haus Buchenried**, Leoni am Starnberger See, **Münchner Volkshochschule** Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0049 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried buchenried@mvhs.de
Wochenende Freitag – Sonntag **11.12. – 13.12.2026**	**Bildungshaus St. Martin,** **Kloster Bernried**, am Starnberger See Kursbeginn 18:00 Uhr. **Anmeldung nur über Simone Hübner**, Seminarorganisation für Mugaraito Günter Weber Dampfschiffstraße 1c, 82319 Starnberg 0172 1366856 atelier@simonehuebner.de	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried 0049 81 58 / 255 – 0 www.bildungshaus-bernried.de zentrale@bildungshaus-bernried.de
Wochenende im **März** Freitag – Sonntag **19.03. – 21.03.2027**	**Haus Buchenried,** Leoni am Starnberger See, **Münchner Volkshochschule** Kursbeginn 18:00 Uhr**.**	Haus Buchenried 0049 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried buchenried@mvhs.de
Woche im **Mai** Montag **–** Freitag **03.05. – 07.05.2027**	**Haus Buchenried,** Leoni am Starnberger See, **Münchner Volkshochschule** Kursbeginn 18:00 Uhr.	Haus Buchenried 0049 81 51 / 96 20 – 0 www.mvhs.de/buchenried buchenried@mvhs.de

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