

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 Mai Montag – Freitag 18.05. – 22.05.2026	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
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

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