ZEN

Aufbaukurs

27. September 2025

Wir testen Sitzvarianten während verkürzter Zazen-Einheiten.

Wir erhalten grundlegende Kenntnisse zur inneren Haltung.

Wir erlernen Techniken für die Aufrechterhaltung des Gewahrseins während des Zazen.

Wir erfahren mehr zur Ausweitung der Präsenz auf den Alltag.

Ort: Gemeindehaus Oberflockenbach, Eichelbergstraße 1, 69469 Weinheim-Oberflockenbach

Unkostenbeitrag: 12,- €

Anmeldung: Bitte bis zum 18.09. per E-Mail an: zen@mond-im-wasser.de

ZEN Mond im Wasser · Tamara Berikoven · +(49) 0151 22683208 · mond-im-wasser.de

TAGESABLAUF

"Jede spirituelle Etappe ist ein Schritt
hin zur Fülle und tiefen Erfüllung.
Bei der dieser Reise geht es darum,
ein Tal nach dem anderen zu durchqueren;
und auf jedem Berg öffnet sich eine Landschaft vor uns,
die noch wunderbarer ist als die vorige."

Matthieu Ricard

10.00 - 12.00 Uhr: Aufbaumodul Zen-Meditation

12.00 – 13.00 Uhr: Samu, gemeinsames Mittagessen

13.00 - 13.40 Uhr: Mittagspause

13.40 –15.00 Uhr: Abschlussmeditation, Austausch

Bitte mitbringen

- Sitzgelegenheit für die Meditation, Sitzmatte (Decke, Yogamatte o. ä.)
- Socken, gerne mit Anti-Rutsch-Noppen
- Bequeme, unauffällige, ungemusterte Kleidung in gedeckter Farbe
- Verpflegung für mittags, die mit den anderen geteilt werden kann
  (Bei Verwendung von lactose-, fructose- und glutenhaltigen Zutaten bitte Zutatenliste beilegen)
- Dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe für die Mittagspause
- Tee, heißes Wasser und Leitungswasser stehen zur Verfügung

Sei willkommen!