

ZEN

Einführungskurs



Wir lernen Varianten der Meditationshaltung und verschiedene Sitzgelegenheiten kennen.

Wir üben die äußere Haltung für das Sitzen in Stille ein.

Wir machen uns mit der Körper- und Geisteshaltung bei der Gehmeditation vertraut.

Wir erfahren mehr zur inneren Haltung beim Zazen

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

Unkostenbeitrag: 18,- € (ermäßigt 12,- €)

Anmeldung: Bitte bis spätestens drei Tage vorher per E-Mail an zen@mond-im-wasser.de



TAGESABLAUF

"Auf unserem spirituellen Weg geht es nicht darum, etwas zu machen, sondern sich für etwas zu öffnen, das schon da ist."

Willigis Jäger

10.00 - 12.00 Uhr: Einführung Meditation I

12.00 – 13.00 Uhr: Samu, gemeinsames Mittagessen

13.00 - 13.40 Uhr: Mittagspause

13.40 –15.00 Uhr: Einführung Meditation II

15.00 –15.30 Uhr: Abschlussmeditation

15.00 –15.30 Uhr: Austausch

Bitte mitbringen

- Falls vorhanden: Sitzgelegenheit für die Meditation (Decke, Yogamatte o. ä.)
- Warme 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
- Sofern benötigt: Kaffee und Milch, grüner Tee oder Matcha (Kräutertees und heißes Wasser stehen zur Verfügung)

Sei willkommen!