

ZEN

Einführungskurs

20. September 2025



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: 15,- € (ermäßigt 12,- €)

Anmeldung: Bitte bis zum 10.09. 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, 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!