

Zen-Meditation-Zazen

Zazen ist eine Form der ungegenständlichen Meditation: das aufrechte und bewegungslose Sitzen in Stille. Der spirituelle Weg des ZEN hat sich aus Buddhismus und Taoismus entwickelt, ist aber nicht gebunden an eine bestimmte Religion, Weltanschauung oder Kultur. So wird Zazen heute im Westen auch von vielen Christen praktiziert.

Da für Zazen keine religiösen Schriften und keinerlei inhaltlichen Ziele vorgegeben werden, ist es sehr wirksam bei der Klärung des geistig-psychischen Grundes und führt zu reifer Integrität und Authentizität der Persönlichkeit.

Ein Zen-Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten. Alles Zerstreuende und Ablenkende – sich unterhalten, Smartphone benutzen, Fernsehen und Zeitung lesen – soll für diese Zeit unterlassen werden. Man lässt sich selbst in jeder Hinsicht in Frieden. Dadurch kommt das ständige innere Beschäftigtsein schließlich zur Ruhe; Körper und Geist können sich regenerieren.

Das Sitzen in Stille macht uns präsent für das Jetzt und lässt uns aufwachen aus Gewohnheit und Routine. Wir kommen dahin, vieles wie neu zu sehen und zu erleben; das Leben bekommt wieder Farbe.

In den angebotenen Einzelgesprächen geht es um den ganz persönlichen Übungsweg sowie um Tipps und Hilfestellung bei eventuellen Problemen mit dieser Meditationsform.

Zen-Kurse KEB-ERH

Kursgebühr und Vollpension, DZ und EZ, siehe KEB-Flyer 2019

Anmeldung per Fax (Abschnitt KEB-Flyer) oder formlos per Mail

www.keb-erh.de

Info unter „Aktuelle Meldungen, Neuester Artikel“ oder „Veranstaltungen, aktuelle Veranstaltungen, Meditationskurse“

Bildungshaus Kloster Schwarzenberg, Klosterdorf 1, 91443 Scheinfeld

www.kloster-schwarzenberg.de/bildungshaus/

Zen-Kurse Verein Kontemplation e.V.

Kursgebühr und Vollpension, DZ und EZ

www.schweigemeditation.de/kurshaeuser/

Anmeldung per Online-Formular oder formlos per Mail

Bildungshaus Kloster Armstorf, Dorfener Str. 12, 84427 Armstorf

www.schweigemeditation.de/kursanmeldung/

Zen-Kurse zen-meditation-in-erlangen.de

Kursgebühr Euro 90 zuzüglich
DZ-Couchbett inkl. Vollpension Euro 205 oder
DZ-Bett 140 cm breit inkl. Vollpension Euro 235

Sie teilen sich das Zimmer mit einem/r anderen Kursteilnehmer/in.

EZ-Bett 140 cm breit inkl. Vollpension Euro 265

Alle Zimmer mit eigenem Bad (WC, Dusche)

Der Bett- und Zimmerwunsch ist in der Anmeldung anzugeben, wenn möglich wird er berücksichtigt. Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sind ebenfalls anzugeben. In der Anmeldung ist auch anzugeben, ob sie in der Mitfahrliste (Vorname, Name, Wohnort, Tel. oder E-Mail) angegeben werden können oder nicht.

In der Teilnahmebestätigung, die nach dem Anmeldeschluss versandt wird, werden Bett- und Zimmerzuordnung sowie Gesamtpreis verbindlich angegeben. Die Zahlung ist sofort fällig.

Anmeldung formlos per Mail. Anmeldeschluss 4 Wochen vor Kursbeginn. Rücktrittsgebühr nach 4 Wochen vor Kursbeginn 20% der Gesamtgebühr, nach 2 Wochen vor Kursbeginn 50% der Gesamtgebühr.

hanspeter.gugger@zen-meditation-in-erlangen.de

Seminarhaus DaseinHaus, Hagenhofen 121, 91459 Markt Erlbach

www.daseinhaus.de/#top

Einführungskurs

07.06.19 / 18 Uhr-10.06.2019 / 12 Uhr