



Raum für spirituelle Wege

Zen und Kontemplation

Einführungs- und Übungstag ZEN-MEDITATION

Kursleitung: Zenlehrerin Juanita Werner
Samstag, 17. September 2022, 9:00 - 17:00 Uhr

Eine herzliche Einladung zu einem Tag der Einführung. Gemeinsam praktizieren wir das Zazen/das Sitzen in Stille. Dies ist die wichtigste Übung des Zen, die wir auch im achtsamen Gehen, dem Kinhin, ausüben.

Für Geübte ist der Tag eine gute Gelegenheit sich der Vertiefung zu widmen und erneut zu erfahren, wie uns die Gruppe in der Stille stützt und trägt.

Es wird einen Vortrag / Teishô zu den Grundlagen und Ritualen des Zen geben.
Das Einzelgespräch / Dokusan bietet die Möglichkeit persönliche Fragen und Erfahrungen mit der Lehrerin zu besprechen.

In der Mittagspause werden wir im Zendo gemeinsam ein vegetarisches Essen einnehmen.

VERANSTALTUNGSORT: Holsteinische Str. 39/40, 12161 Berlin Friedenau

Kosten

Die Kursgebühr beträgt 35 €, für Mitglieder des Raums 25 €.
Bitte vor Ort bar bezahlen (Ermäßigung ist bei Bedarf möglich).

Anmeldung

Anmeldungen bitte per Email an juanita.werner@t-online.de
oder schriftlich an Juanita Werner, Moltkestr. 18, 12203 Berlin.

Ich freue mich auf euch und auf unsere gemeinsame Übung

Juanita

*Das Zazen auch nur eines einzigen Menschen
In einem einzigen Augenblick
Stellt unsichtbare Harmonie mit allen Dingen her
Und haltt wieder durch alle Zeit.*

- Dogen Zenji -