

ZEN-Einführung & Auffrischung

Präsenz im Zendo und online

Leitung: Zen-Lehrer Paul Düren
Assistenz: Liliane Ortwein

Samstag, den 20. März 2021
9.00 – 17.00 Uhr

*Was wir "Ich" nennen ist das Ergebnis unserer Gedanken.
Zen bedeutet jeden Augenblick offen und neu zu erleben, frei von Gewohnheiten und Vorstellungen.*

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die eine umfassende Einführung zum Meditieren erfahren wollen. Darüber hinaus richtet sich der Kurs auch an diejenigen, welche nach längerer Übungszeit vertiefende Anregungen zum Sitzen finden möchten. Denn Zen bedeutet das bereits Bekannte in immer tiefer werdenden Schichten neu zu erfahren.

Dieser Kurs findet in Präsenz im Zendo und gleichzeitig online statt.

| | |
|----------------------------|---|
| 09.00 – 10:45 Uhr | Vortrag "Atem-Meditation" 3x Meditationssitzungen |
| 10:45 – 11:15 Uhr | Pause |
| 11:15 – 13:00 Uhr | Vortrag "Sinn der Meditation" 3x Sitzungen und Einzelgespräche (Dokusan) |
| 13:00 – 13:45 Uhr | Mittagspause |
| 13:45 – 15:30 Uhr | Vortrag "Einführung zur Präsenz im Alltag" Vorstellung weiterer Meditationsformen 3x Sitzungen, Körpersitzung und Einzelgespräche (Dokusan) |
| 15:30 – 15:50 Uhr | Pause |
| 15:50 – 17:00 Uhr | 2x Sitzungen und Einzelgespräche (Dokusan) Abschluss Vortrag |
| <u>Kursgebühr Präsenz:</u> | 25 € für Mitglieder und 35 € für Nichtmitglieder, zahlbar vor Ort |
| <u>Kursgebühr Online:</u> | 20 € bitte vorab überweisen |
| <u>Anmeldung:</u> | Paul Düren / paul.dueren@t-online.de |
| <u>Hygienemaßnahme:</u> | Für die Teilnahme in Präsenz im Zendo ist ein aktueller Schnell- oder Selbsttest erforderlich. |

Mit [diesem Link](#) kommt man zur Online-Meditation.

Die **Kursgebühr** ist steuerlich absetzbar: das Spendenformular findet sich hier: www.raum-spirituelle-wege.de unter [Online](#). (Verwendungszweck: Spende für Zendo Berlin, 20.3.2021).

Die Blumen im Frühling – der Mond im Herbst,
im Sommer die kühle Brise- im Winter der Schnee
Wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln,
ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit

Meister Mumon