



## Raum für spirituelle Wege

Zen und Kontemplation

Herzliche Einladung zu einem

### **Kurzsesshin** (Übungstage in Zenmeditation)

**Kursleitung: Dr. Hans Bräu, Zenlehrer**

Freitag, 9. Juni 2023, 19.30 - 21.00 Uhr  
Samstag, 10. Juni 9.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 11. Juni 9.00 - 12.30 Uhr

Das Kurzsesshin soll der vertieften Übung des Zazen dienen:  
Wir konzentrieren uns auf unseren Atem, bzw. unser Koan,  
bleiben in der Präsenz, sitzen absichtslos in der Stille  
und werden so offen für das Wesentliche.

**Teisho** (Vortrag) und **Dokusan** (Gespräch zur Klärung von Fragen/Problemen über/mit Zazen, bzw. zur Koan-Arbeit) am Samstag und Sonntag unterstützen uns dabei.

Bitte für das Mittagessen am Samstag selbst sorgen. Getränke werden bereit gestellt.  
Anmeldung bitte bei Hans Bräu per e-mail: [hans.braeu@web.de](mailto:hans.braeu@web.de)

Kosten: Die Kursgebühr beträgt 70 €, für Mitglieder des Raumes 50 €.  
Bitte vor Ort bezahlen, Ermäßigung ist bei Bedarf möglich.

**Jeder Augenblick Zazen ist gleichermaßen  
Ganzheit der Übung, Ganzheit der Verwirklichung.**

Dogen Zenji

Veranstalter aller Kurse ist der Verein Spirituelle Wege e.V. - Zen und Kontemplation

Gemeindehaus "Zum Guten Hirten", Goßlerstrasse 30, 12161 Berlin-Friedenau  
[www.raum-spirituelle-wege.de](http://www.raum-spirituelle-wege.de)

Spendenkonto: Verwendungszweck **Zendo Berlin**

SEPA-Daten: IBAN: DE51790500000043582584 • BIC: BYLADEM1SWU