



Raum für spirituelle Wege
Zen und Kontemplation

Kurzsesshin (Übungstage in Zenmeditation)

Kursleitung: Hans Bräu Zenlehrer

Freitag, 11. Okt. 2024, 19.30 - 21.00 Uhr
Samstag, 12. Okt. 9.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 13. Okt. 9.00 - 12.00 Uhr

Seid herzlich eingeladen zu diesem Kurzsesshin. Es 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

Kosten: Die Kursgebühr beträgt 85 €, für Mitglieder des Raumes 65 €. 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

Spendenkonto: Verwendungszweck **Berlin - Zendo**

SEPA-Daten: IBAN: DE 51 7905 0000 0043 5825 84 • BIC: BYLADEM1SWU