

ZEN & Vorbereitungen zum stillen Sitzen

Mittwoch, den 21. bis Sonntag 25. September 2022



Bild: Paul Düren / Plagegeist vor dem Tempel der STILLE

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

wenn wir auf unserem Kissen zur Meditation sitzen, begegnen uns mal größere, mal kleinere innere "Plagegeister": die Gelenke tun weh, ein Streit lässt uns nicht in Ruhe, der Nacken ist verspannt, Arbeitsaufgaben verfolgen uns, in der Beziehung kriselt es, generell fällt es uns schwer unsere Gedanken zu beruhigen. Die Quelle der "Plagegeister" kann sehr vielfältig sein.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es neben der Übung auf dem Kissen sinnvoll ist, begleitende Wege zur Beruhigung der vielfältigen Unruhequellen in uns einzuschlagen.

Im Kurs gibt es Sequenzen zu MBSR-Übungen mit Achtsamkeit, Yoga mit Asanas oder Chakren-Arbeit. Nach diesen vorbereitenden Übungen tauchen wir unmittelbar danach in die STILLE des Sitzens ein.

Kursleitung: Paul Düren / ZEN

<https://www.raum-spirituelle-wege.de/pd.html>

Assistenz: Oliver Hug / MBSR

<https://www.mbsr-verband.de/lehrer/oliver-hug/1523>

Eric Czotscher / Yoga

<https://fazbuch.de/autor/eric-czotscher/>

Zeiten

Mittwoch: 17:30 bis 19:00 Uhr

Donnerst.-Samstag: 09:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag: 09:00 bis 13:00 Uhr

Kursgebühr

Mitglieder = 100 € / Andere = 140 €

Die Kursgebühr bitte vor Ort passend bezahlen. Eine Ermäßigung ist bei Bedarf möglich

Versorgung

Essen = Selbstversorgung

Sitzkissen = Bereitstellung Yogamatten = wenn möglich, eigene Matte mitbringen

Anmeldung

An: paul.dueren@t-online.de oder schriftlich an Paul Düren, Bautzenerstr.10, 10829 Berlin

Voraussetzung: Erfahrung im stillen Sitzen (Zen-Einführung)