



Herzliche Einladung zu einem

Zazenkai
(Übungstag in Zenmeditation)

Kursleitung: Zenlehrer Hans Bräu

Samstag, 14. März 2026, 9.00 – 17.00 Uhr

Wir werden uns im stillen Sitzen und im achtsamen Gehen ganz der Präsenz des jeweils gegenwärtigen Augenblickes überlassen und lassen ihn sein ohne Wertung.

Das Miteinander in der Gruppe wird uns dabei unterstützen.
Ein Vortrag (**Teisho**) und Einzelgespräche (**Dokusan**) geben uns die Möglichkeit unsere Zen-Erfahrung zu vertiefen.

Bitte für das Mittagessen selbst sorgen. Warme Getränke werden bereit gestellt.

Kosten: Die Kursgebühr beträgt 45 €, für Mitglieder des Raumes 35 €. Bitte vor Ort bar bezahlen, Ermäßigung ist bei Bedarf möglich.

Anmeldung bitte bei Hans Bräu per e-mail: hans.braeu@web.de oder telefon. 030-864 22 093

***Der große WEG ist ohne Tor.
Tausend verschiedene Straßen gibt es.
Wer einmal diese Schranke durchschritt,
spaziert in Freiheit im Weltall umher.***

Meister Mumon