



Raum für spirituelle Wege

Zen und Kontemplation

## Zazenkai / Übungstag ZEN-MEDITATION

Samstag, 17. Mai 2025, 9:00 - 17:00 Uhr

Kursleitung: Zenlehrerin Juanita Werner

Eine herzliche Einladung zu einem Übungstag mit stillem Sitzen in der Tradition des Zen. An diesem Tag können wir – wieder einmal – erfahren, wie uns die Gruppe, die Sangha, bei der gemeinsamen Übung des Zazen stützt und trägt.

Wir praktizieren die wichtigste Übung des Zen - das Zazen, beim Sitzen und auch beim achtsamen Gehen, dem Kinhin.

Vormittags wird es auch ein Teishô (Vortrag) geben das uns anregt, stärkt und durch den Tag trägt.

Das Einzelgespräch / Dokusan bietet die Möglichkeit, persönliche Fragen und Erfahrungen mit der Lehrerin zu besprechen. Am Ende des Tages wird es etwas Zeit für einen kurzen Austausch geben.

Ich freue mich darauf wieder mit euch zu Sitzen –  
einen herzlichen Gruß  
Juanita

**VERANSTALTUNGSORT: Gemeindehaus "Zum Guten Hirten", Goßlerstr. 30, 12161 Berlin**

### **Kosten**

Die Kursgebühr beträgt 45 €, für Fördermitglieder des Raums 35 €. Bitte vor Ort bar bezahlen (Ermäßigung ist bei Bedarf möglich).

### **Anmeldung**

Anmeldungen bitte per Email an [juanita.werner@t-online.de](mailto:juanita.werner@t-online.de) oder schriftlich an Juanita Werner, Moltkestr. 18, 12203 Berlin.

Ich freue mich auf euch und auf unsere gemeinsame Übung

Juanita

*„Wer mit seinen Füßen fest auf der Erde steht,  
kann auch mit dem Kopf an den Himmel stoßen.“*

*- Mrs. Irina Tweedy -*