

Einführungs- und Übungstag in die ZEN-MEDITATION

Kursleitung: Juanita Werner
Samstag, 12. September 2026, 9:00 - 17:00 Uhr

Eine herzliche Einladung zu einem Tag der Einführung in das Zazen,
der wichtigsten Übung des Zen.

Wir üben im stillen Sitzen und im achtsamen Gehen, dem Kinhin.

Für Geübte ist der Tag eine gute Gelegenheit sich der Vertiefung zu widmen
und wieder einmal zu erfahren, wie das Praktizieren in der Gruppe
uns dabei unterstützt und trägt.

Es wird einen Vortrag (Teishô) zu den Grundlagen und Ritualen des Zen geben.
Das Einzelgespräch (Dokusan) bietet die Möglichkeit,
persönliche Fragen und Erfahrungen mit der Lehrerin zu besprechen.

Für einen Mittagsimbiss bitten wir selbst zu sorgen.

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
oder schriftlich an Juanita Werner, Moltkestr. 18, 12203 Berlin.

Ich freue mich auf euch und auf die gemeinsame Übung

Juanita

*Das Zazen auch nur eines einzigen Menschen
In einem einzigen Augenblick
Stellt unsichtbare Harmonie mit allen Dingen her
Und hält wieder durch alle Zeit.*

- Dogen Zenji -