

## mit Yoga und Energiearbeit

Donnerstag 19. März bis Sonntag 22. März 2026



Bild: Freepik (bearbeitet)

### Liebe Interessent\*innen und Weggefährt\*innen,

in diesem Kurs stimmen wir Körper und Geist mit vorbereitenden Übungen und sanften Übergängen auf die stille Meditation ein. Hierzu gibt es Sequenzen mit Yoga und anderen Körperübungen zur Zentrierung, mit Atemübungen und Body Scan zur Entspannung sowie Chakren-Arbeit für einen besseren Energiefluss und emotionale Heilung. Mit dieser Vorbereitung kommen wir ins stille Sitzen. Die Kombination dieser Übungswege ist für die Meditationspraxis sehr hilfreich, wie Teilnehmer\*innen berichten.

### Veranstaltungsort

Raum für spirituelle Wege, Goßlerstraße 30, 2. Etage, 12161 Berlin

### Kursleitung Paul Düren / ZEN & Energiearbeit

<https://raum-spirituelle-wege.de/lehrer.html#PD>

Eric Czotscher / ZEN & Yoga, Körperarbeit

<https://www.raum-spirituelle-wege.de/lehrer.html#EC>

### Zeiten

Donnerstag - Sonntag: 09:00 bis 17:00 Uhr

### Kursgebühr

Nicht-Mitglieder = 155 € / Mitglieder = 115 €

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

### Versorgung

Essen bitte mitbringen

Lockere Kleidung

Yogamatte bitte mitbringen, falls vorhanden. Sitzkissen gibt es vor Ort.

### Anmeldung

An: [paul.dueren@t-online.de](mailto:paul.dueren@t-online.de) oder [eric.czotscher@gmail.com](mailto:eric.czotscher@gmail.com) (Tel. 0178/1817811)

Veranstalter aller Kurse ist der Verein Spirituelle Wege e.V. – Zen und Kontemplation.

[www.raum-spirituelle-wege.de](http://www.raum-spirituelle-wege.de) / Gemeindehaus "Zum Guten Hirten" im 2.OG, Goßlerstr.30, 12161 Berlin-Steglitz

Friedrich-Wilhelmsplatz: U9, Bus186, 246, N9 (1 Min Fußweg) und Bundesplatz: S41; S42, S45, S46 (10 Min Fußweg)

Spendenkonto: Verwendungszweck **Zendo Berlin** / SEPA-Daten: IBAN: DE51790500000043582584 • BIC: BYLADEM1SWU