

ZEN Zazenkai

Samstag 07. November 2026

„Ein Augenblick hat mit Zeit nichts zu tun. Ein Augenblick ist Ewigkeit. Damit ist nicht eine Dauer gemeint, sondern das Erleben, dass dies, was jetzt geschieht, zutiefst wahr und sinnerfüllt ist“

Zen-Meisterin Doris Myôen Zölls

Liebe Weggefährt*innen und Interessent*innen,

Diesen Augenblick zu erleben, kein Gedanken an ein *Davor* oder *Danach*, *besser* oder *schlechter*, *will ich* oder *will ich nicht*, sondern das was sich in diesem Moment auftut zu erleben, das ist unsere Übung auf dem Kissen und in unserem Alltag.

Dieser Zazenkai bietet eine wunderbare Gelegenheit unsere Übung zu vertiefen. Ein Vortrag (Teishos), Dokusan-Einzelgespräche, Tönen und Körperübungen begleiten und unterstützen dieses Zazenkai. Das Sitzen in der Gemeinschaft entfaltet dabei eine besondere Wirkung und Kraft.

Kursleitung: Kerstin Engler
kerstinengler.zen-berlin@web.de / 01632971652

Assistenz: Charlotte Auer

Zeiten:
Samstag : 09:00 bis 17:00 Uhr

Kursgebühr
Fördermitglieder*innen = 35 € / Andere = 45 €
Die Kursgebühr bitte vor Ort passend bezahlen. Eine Ermäßigung ist bei Bedarf möglich

Versorgung
Sitzkissen = Bereitstellung, Essen = Selbstversorgung

Anmeldung
An: kerstinengler.zen-berlin@web.de
Voraussetzung: Erfahrung im stillen Sitzen (Zen-Einführung)