

Information zum Sitzen in der Stille

Zen Assistant Teacher: Ute Ries, Michael Schramm

Z E N ist die gelebte Haltung eines achtsamen und mitfühlenden Lebens. Die Grundübung ist Zazen, das Sitzen in der Stille. Beim Einführungskurs vermitteln wir Ihnen einige wesentliche Elemente des Sitzens.

Informationen:

| | |
|----------------------|--|
| Ausstattung/Zubehör: | Matten, Sitzkissen- und Bänkchen (im Zendo vorhanden) |
| Bezahlung: | Unkostenbeitrag 35.- Euro / Spende (Dana) erwünscht |
| Ermäßigung: | nach Rücksprache möglich |
| Kleidung: | neutrale bequeme Kleidung, lange Hose/Rock, Socken, schulterbedeckende Oberbekleidung in gedeckten Farben Bitte „laute“ Düfte wie z.B. Parfüm, Deodorant, Knoblauch, Zigarettenrauch vermeiden |
| Literatur: | „Der Mond in der Silberschale“ und „Jederzeit erwachen“ von Doris Zöls, bei uns erhältlich oder unter www.benediktushof-onlineshop.de |
| Stille: | die Meditation selbst findet im Schweigen statt |
| Vergessene Sachen: | werden vier Wochen aufbewahrt |

Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie sich gerade in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung befinden.

Anmeldung über das Anmeldeformular oder per E-Mail:

info@zen-nuernberg.com