

Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit (Spirituelle Wege e.V)
info@zen-nuernberg.com | Tel 0911 - 270261

ZEN – Einführung

Kursbeginn 8.45 Uhr | Kursende 13.00 Uhr

Leitung: Zen Assistant Teacher der Sangha Nürnberg

ZEN ist die gelebte Kultur eines achtsamen und mitfühlenden Lebens.
An diesem Tag lernen Sie die wesentlichen Elemente der Zenpraxis kennen.
Herzstück ist das gemeinsame Sitzen (Zazen) und Gehen (Kinhin) in der Stille.
Ebenso erhalten Sie Anleitungen, wie Sie die Zenpraxis im Alltag fortführen können.

Kosten: 35 € | Unkostenbeitrag / Spende
Teilnehmerzahl max. 15

Anmeldung zur Zen-Einführung

Ich melde mich verbindlich an:

Termin: Samstag, der

Name, Vorname

Straße

Postleitzahl, Ort

Beruf

Geburtsdatum

Telefon

Mail

Ort, Datum, Unterschrift

Persönliche Worte, Anmerkungen:

Wir freuen uns auf Sie!

Dein Zazen darf keine halbe Sache sein, kein Mittel zum Zweck. Zazen muss deine Welt sein: Wenn du den Weg bis zum Ende gehst, kehrst du heim zu diesem Ort, hier und jetzt, genau du selbst. Kodo Sawaki

Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit (Spirituelle Wege e.V.)
info@zen-nuernberg.com | Tel 0911 - 270261

Anmeldung bitte per Mail: ute.ries@zen-nuernberg.com
oder an unsere Postanschrift: Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit,
Adam-Kraft-Str 1, 90419 Nürnberg

Informationen:

- Absage: falls Sie nicht kommen können, teilen Sie uns das bitte mind. 2 Wochen vorher mit, um anderen die Möglichkeit zu geben, teilzunehmen
- Ausstattung / Zubehör: Matten, Sitzkissen- und Bänkchen vorhanden
- Bezahlung: am Einführungstag bitte in bar mitbringen
- Ermäßigung: nach Rücksprache möglich
- Kleidung: neutrale bequeme Kleidung, lange Hose/Rock, Socken, schulterbedeckende Oberbekleidung (in gedeckten Farben)
Bitte „laute“ Düfte wie z.B. Parfüm, Deos, Knoblauch, Zigarettenrauch vermeiden
- Literatur: „Der Mond in der Silberschale“ und „Jederzeit erwachen“ von Doris Zölls, bei uns erhältlich oder unter www.benediktushof-onlineshop.de
- Stille: die Meditation findet im Schweigen statt
- Teepause: es ist frischer Tee und eine Kleinigkeit zu essen vorbereitet
- Teilnehmer: max. 16 Teilnehmer
- Vergessene Sachen: werden vier Wochen aufbewahrt

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

Für eine ausführliche / umfassende Einführung bitten wir, am Benediktushof einen 3-tägigen Einführungskurs zu besuchen:

Benediktushof
Klosterstr. 10, 97292 Holzkirchen bei Würzburg
Tel: 093 69- 98 38 0
info@benediktushof-holzkirchen.de

Dein Zazen darf keine halbe Sache sein, kein Mittel zum Zweck. Zazen muss deine Welt sein: Wenn du den Weg bis zum Ende gehst, kehrst du heim zu diesem Ort, hier und jetzt, genau du selbst. Kodo Sawaki