



Auszeit im Zen-Kloster

11 Tage Meditation und aktives Klosterleben im Zen-Kloster Buchenberg

Dies ist ein Angebot für jeden, der in einem „Retreat“, einer Auszeit, von knapp zwei Wochen, im Klosteralltag mit Meditation, Zeit für sich selbst, und aktiver Mitarbeit im Kloster, zur Ruhe kommen und seinem Weg eine neue Richtung geben möchte.

Bestandteile des Angebots sind:

- Einführung in die Klosterregeln, geführter Rundgang
- Einführung in die Zazen-Meditation
- Taiwa (persönliches Gespräch mit Zen-Trainer zum Erarbeiten oder Vertiefen der persönlichen Übung im Zazen)
- Einführung in Basis-Qi Gong Übung
- Teilnahme am regulären Mediationsprogramm im Kloster:
6:30 bis 7:30, 18 bis 19 Uhr sowie 20 bis 21 Uhr
- Auf Wunsch und nach Absprache auch Teilnahme am morgendlichen Shiroto (Laien-) Trainingsprogramm ab 5:00 Uhr.
- Vormittags 2 Stunden Samu (praktische Arbeit im Garten oder Haus als Teil der Meditation)
- Nachmittags Zeit für Spaziergänge, Kontemplation, oder auch freie Meditation.

Für die Nachmittagsstunden sind auch die folgenden kostenpflichtigen Angebote zubuchbar (abhängig von Verfügbarkeit):

- Vertiefendes Taiwa zur Zen-Übung
- Psychologisches Coaching
- Ganzheitliche Massage
- Craniosacrale Therapie
- Bogenschießen

Kosten: nur Unterkunft/Verpflegung je nach Zimmerkategorie ab EUR 674,-

Termine 2018: 19. – 30. März
 16. – 27. April
 04. – 15. Juni
 20. – 31. August
 08. – 19. Oktober