

# Auszeit im Kloster



## Ein Zen Retreat in Buchenberg

### Sich Zeit nehmen für ein Pause vom Alltag

Lass den Lärm des Alltags hinter dir und tauche in die Stille deines Inneren. Die Atmosphäre dieses Ortes unterstützt dich dabei, Klarheit für deine inneren Fragen zu finden – eine wertvolle Zeit für persönliche Entfaltung.

### Naturerlebnis

Genieße die friedliche Umgebung des Klosters und nutze die Zeit für Spaziergänge in der Natur. Lass dich von der Schönheit der Landschaft inspirieren und finde Ruhe im Einklang mit der Natur.

### Gemeinschaft und Achtsamkeit

Erlebe die Kraft der Gemeinschaft, während wir jeden morgen gemeinsam meditieren, rezitieren und Tee trinken, Tagsüber einer einfachen Tätigkeit nachgehen und uns nach Bedarf gemeinsam austauschen.

### Reflexion und Integration

Nimm dir Zeit für persönliche Reflexion und integriere die Erfahrungen des Retreats in deinen Alltag.



ZEN KLOSTER  
BUCHENBERG

# Was erwartet dich?

-Weiße Wolken kommen und gehen-

Zeiten des stillen Sitzens wechseln sich ab mit Bewegungseinheiten und viel Raum für persönliche Entfaltung. Morgens beginnen wir vor dem Frühstück mit stiller Meditation. Je nach Wetterlage lassen wir die Abende am Lagerfeuer ausklingen oder genießen gemeinsame Wanderungen in der Natur. Neben den gemeinsamen Meditationsrunden gibt es ausreichend Gelegenheit für Spaziergänge und kontemplative Momente, in denen du die Stille und Schönheit der Umgebung auf dich wirken lassen kannst.

Das Retreat ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet und bietet die Flexibilität, innerhalb eines vorgegebenen Rahmens unterschiedlich intensiv gestaltet zu werden. So kannst du deine eigene Praxis vertiefen und gleichzeitig neue Perspektiven gewinnen.

## Hier gehts zur Anmeldung

[reservierung@zen-kloster.net](mailto:reservierung@zen-kloster.net)

Tel. 08378 - 96790 04



ZEN KLOSTER  
BUCHENBERG

