

Zen-Kloster Buchenberg

Lebendige Stille zum Jahreswechsel

Silvester-Retreat in Buchenberg



Die Zeit der Rauhnächte ist die dunkelste Zeit des Jahres und deshalb besonders kostbar. Sie lädt ein, nach innen zu gehen und sich neu auszurichten. Das Silvester-Retreat bietet nach den trubeligen Weihnachtstagen einen wunderbaren und kraftvollen Rahmen lebendiger Stille. Ein Raum, um inneren Fragen nachzuspüren, Altes zu verabschieden und Neues mit offenem Herzen willkommen zu heißen. Anhalten, nichts tun, nur sein, gemeinsam sitzen.

Die Übung des Zazen wirkt reinigend, klärend und harmonisierend. Zeiten stillen Sitzens wechseln sich ab mit Bewegung (Yoga, Qi Gong, Gehmeditation, Spaziergang). Je nach Wetter versammeln wir uns in der Silvesternacht ums Feuer, sitzen am Kamin oder wandern durch den Schnee. Neben gemeinsamer Meditation wird es auch viel Raum geben für jeden Einzelnen, für sich in Kontemplation zu sitzen oder in der Natur zu verbringen

Das Retreat ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und kann innerhalb eines vorgegebenen Rahmens unterschiedlich intensiv gestaltet werden.

Leitung: Birgit Schönberger und Matthias Maetzel

Freitag 28.12.2018 (16 Uhr) bis Freitag 4.1.2019 (11 Uhr)

Kosten: EUR 350 zzgl. Unterkunft und Verpflegung