



# Silvester Retreat



ZEN KLOSTER  
BUCHENBERG

## Lebendige Stille zum Jahreswechsel

### **Innere Einkehr und Selbstreflexion**

Tauche ein in die Stille der Rauh Nächte und finde Klarheit für deine inneren Fragen – eine wertvolle Zeit für persönliche Entfaltung.

### **Altes verabschieden, Neues willkommen heißen**

Lass das alte Jahr hinter dir und öffne dein Herz für neue Möglichkeiten – starte mit frischer Energie ins neue Jahr!

### **Gemeinschaft und Achtsamkeit**

Erlebe die Kraft der Gemeinschaft, während wir gemeinsam meditieren, reflektieren und uns gegenseitig unterstützen.

### **Naturverbundenheit und Bewegung**

Lass dich von der winterlichen Natur inspirieren – bei Spaziergängen oder am wärmenden Kamin findest du Ruhe und Erneuerung.



DAISHIN RINZAI ZEN

# Was erwartet dich?

Zeiten stillen Sitzens wechseln sich ab mit Bewegungseinheiten und viel Zeit für sich selbst. Je nach Wetter versammeln wir uns in der Silvesternacht ums Feuer, sitzen am Kamin oder wandern durch den Schnee. Neben den gemeinsamen Meditationsrunden ist Raum für Spaziergänge und Kontemplation. Das Retreat ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet und kann innerhalb eines vorgegebenen Rahmens unterschiedlich intensiv gestaltet werden.

**Hier gehts zur Anmeldung**

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

**Tel. 08378 - 96790 04**



**ZEN KLOSTER**  
BUCHENBERG

