



# Zen-Praxis kennenlernen



## **Ideal für Einsteiger**

Lerne grundlegende Übungen und Praktiken kennen, darunter die Sitzmeditation, die Gehmeditation, die Tee-Zeremonie, das Rezitieren von Sutren und Essen im Schweigen.

## **Innere Mitte finden**

Entdecke, wie du deine innere Balance stärken und deinen Alltag mit der erlernten Praxis bereichern kannst.

## **Erfahrene Lehrer**

Profitiere von der Anleitung erfahrener Meditations-Lehrer/innen und -Praktizierenden. Im persönlichen Gespräch bekommst du eine auf dich abgestimmte Meditationsübung und Unterstützung, die für dich richtige Sitzhaltung zu finden.

## **Gemeinschaftserlebnis**

Teile deine Erfahrungen in einer unterstützenden Gruppe Gleichgesinnter.

## **Naturverbundenheit**

Genieße die inspirierende Umgebung des Zen Klosters Buchenberg für eine tiefere Meditationserfahrung.



ZEN KLOSTER  
BUCHENBERG

# Was erwartet dich?

Das Seminar ist darauf ausgerichtet, dir alle notwendigen Werkzeuge an die Hand zu geben, um eine regelmäßige Meditationspraxis erfolgreich in deinen Alltag zu integrieren.

Nach einer Begrüßung und Vorstellungsrunde erwartet dich eine umfassende Einführung in die Zen-Meditation. Ein Vortrag über die Grundlagen des Zen und wichtige Trainingsaspekte bereitet dich optimal auf deine Praxis vor.

Während des Seminars nimmst du an verschiedenen Achtsamkeitsübungen teil, die dir detailliert erklärt werden.

Ein zentrales Element ist das Vier-Augen-Training (Taiwa), bei dem individuell auf deine Bedürfnisse eingegangen wird. So findest du die richtige Sitzhaltung und eine innere Übung, die dir hilft, den Weg in die Stille zu entdecken.

Zusätzlich bieten wir eine Fragerunde sowie ausreichend Zeit für persönliche Reflexion und Kontemplation im Freien.

Lass dich inspirieren und finde deine innere Ruhe!

*Wenn Du beginnst den Weg zu gehen,  
erscheint der Weg.  
Rumi*

## Hier gehts zu den Terminen

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

Tel. 08378 - 96790 04



ZEN KLOSTER  
BUCHENBERG

