

MBSR trifft *Zen*

Das Beste aus zwei Welten?!

Vom 26. September bis zum 30. September 2015 wird im Seminarzentrum in Buchenberg (Allgäu) ein besonderes Meditationsseminar stattfinden.

Achtsamkeit ist immer ein integraler Bestandteil der Zen Meditation. Was Achtsamkeit in der Zen Tradition bedeutet und wie sich dies mit MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) verbindet, ein Seminar um dies in der Begegnung mit uns selbst in Kraft und Stille, sowie in den Gesprächen mit dem Lehrer heraus zu finden. In der Meditation die eigene Übung vertiefen oder sich mit einer neuen Übung beschäftigen; an diesem Ort wird beides möglich sein. Mind and Body, Gehmeditation, Yoga, Qi Gong und andere Körperübungen sind immer integraler Bestandteil des Seminars.



Zen

MBSR

Achtsamkeit

Das 5 tägige Seminar wird im Schweigen durchgeführt. Im neu eröffneten Daishin Zen Seminarzentrum stehen uns eine großzügige Zendo und Seminarräume zur Verfügung. Das Haus liegt oberhalb von Kempten im Allgäuer Hügelland, umgeben von Wiesen und Bäumen und zwischen zwei Bächen eingebettet.

Zum Seminarbeginn wird eine systematische Einführung in die Meditation erfolgen, damit ist das Seminar auch für Anfänger geeignet. Diese Einführungen sind in Deutsch, Englisch und Französisch möglich.

Daishin Zen ist eine vor einigen Jahren von Hinnerk Syobu Polenski und seinem japanischen Lehrer Reiko Mukai Roshi, neu gegründete Zen Linie in der Rinzai Tradition. Diese vereint das traditionelle Rinzai Meditationstraining mit Mitgefühlsmeditation. Daishin Zen steht allen Menschen offen und fördert die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den Traditionen des Ostens wie des Westens.

Der Abt des Daishin Zen, Hinnerk Syobu Polenski, wird uns mit Dokusan (vertrauliches Vieraugengespräch) unterstützen. Begleitet werden die Teilnehmer noch von Angela Geissler im Taiwa (Fragen zur Meditations und Übungspraxis) und Birgit Schönberger mit Taiwa und Coaching.

Seminarleitung:



Hinnerk Syobu Polenski
Abt des Daishin
Zen Dharma Nachfolger
von Reiko Mukai Roshi,
Coach



Prof. Dr. med. Angela
Geissler, Zen & Taiwa
Trainer, Ausbildung in
MBSR, Coach



Birgit Schönberger
Zen & Taiwa-trainer
Meditationslehrerin
im ReSource-
Projekt des MPI
Gestaltberatung
und -Coaching

Der Seminarpreis beträgt € 490,- Das Seminar ist mehrsprachig. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind separat mit dem Seminarzentrum ab zu rechnen.

Im kleinen Umfang stehen Fördermöglichkeiten zur Verfügung.

Zimmer im Seminarzentrum:

Die Zimmer liegen in unterschiedlichen Gebäuden. Im modernsten Teil stehen großzügige Zimmer mit freistehenden Bädern zur Verfügung. Außerdem einzelne 2 Zimmer Suiten mit 4 Betten. Das ältere Gebäude wurde neu renoviert und bietet Zimmer in einem etwas rustikaleren Stil.



	Rustikales Zimmer	Modernes Zimmer
Einzelbelegung	€ 59,00	€ 79,00
Doppelbelegung	€ 79,00	€ 99,00
Zustellbett		€ 29,50
4 Personen in der Familiensuite, je Person		€ 35,00
Vollpension	€ 30,00	€ 30,00

Preis Oktober 2014

Im Seminarzentrum finden ganzjährig verschiedene Meditationsseminare statt. Ebenso Spezialseminare für Ärzte und Therapeuten und Führungskräfte. Einführungen für Anfänger sind, auch in verschiedenen Sprachen, immer möglich.

Weitere Informationen:

www.zen-schule.de
www.zen-stuttgart.com

angela.geissler@zen-schule.de
www.zen-kloster.de
Info@kloster.de