



Einführungstag im Zen Kloster Buchenberg

am Sonntag, den 31.05.2026 von 10.30 – 16.30 Uhr

Einen Tag innehalten.

Zur Ruhe kommen.

Zen kennenlernen.

Für alle, die Meditation, Achtsamkeit und die Praxis des Zen authentisch in der besonderen Atmosphäre des Zen Klosters Buchenberg erleben möchten. Dieser Tag bietet Raum zum Ankommen, Fragen stellen und unmittelbaren Erfahren von Stille, Präsenz und innerer Klarheit.

Begleitet wird der Einführungstag von Zen Lehrerin Constanze Hofstaetter und erfahrenen Zen Praktizierenden des Zen Klosters sowie als besonderes Highlight mit einer Stunde Life Meditation und Fragerunde mit Zen Meister Hinnerk Polenski, dem Abt und Gründer des Zen Klosters Buchenberg.

Für wen ist der Einführungstag geeignet?

Der Tag richtet sich an Menschen mit und ohne Meditationserfahrung.

Wer Zen kennenlernen, neue Impulse für den Alltag gewinnen oder einen ersten Zugang zur Meditation finden möchte, ist herzlich willkommen.



ZEN KLOSTER
BUCHENBERG

Was erwartet Dich?

- Einführung in die Grundlagen des Zen
- Begegnung mit der Atmosphäre eines Zen-Klosters
- Meditation und Achtsamkeit in Praxis
- Meditation mit dem Zen Meister und Raum für Fragen
- Stille, Klarheit und neue Perspektiven

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kosten: 60 €

Optional buchbares Mittagessen für 16 € möglich.

Ablauf des Tages



10:30 Uhr

Ankommen & Begrüßung

Einführung in das Daishin Zen

11:45 Uhr

Einführung in die Praxis des Zen

Form und Ankommen in der Zendo

(Meditationsraum)

12:00 Uhr

Meditation mit dem Zen Meister

13:00 Uhr

Tee mit dem Zen Meister

13:30 Uhr

Mittagessen

14:30 Uhr

Klosterführung

15:00 Uhr

Sarei – japanische Teezeremonie

Zazen – Meditation in Kraft und Stille

16:00 Uhr

Abschlussrunde & Fragen

16:30 Uhr

Ende des Klostertages