



## **Anhalten – Durchatmen – Ankommen**

### **Anfängerfreundlich**

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Unsere Meditationseinheiten sind so konzipiert, dass sie für jeden zugänglich und ansprechend sind - immer auf das richtige Maß zwischen Anstrengung und Entspannung ausgerichtet.

### **Herzliche und einladende Umgebung**

Erlebe eine herzliche Atmosphäre, in der du dich wohl und verbunden fühlen kannst. Hier gibt es keinen Druck. Wir ermutigen dich dazu, dir Zeit zu lassen und dich vollständig auf jeden Moment einzulassen.

### **Friedlich ankommen**

Nimm dir die Zeit, um in einem Zustand der Ruhe und Präsenz anzukommen und den Stress des täglichen Lebens hinter dir zu lassen.

### **Zeit zum Loslassen**

Gib dir die Erlaubnis, Stress und Spannungen loszulassen.

### **Klarheit gewinnen**

Nutze diese Zeit, um deinen Geist zu klären und wertvolle Einblicke in deine Gedanken und Emotionen zu gewinnen.



## Was erwartet dich?

Nach einer gemeinsamen Begrüßung und Vorstellungsrunde erhältst du eine Einführung in die Praxis der Zen-Meditation. Ein Vortrag über die Hintergründe des Zen und die wichtigen Trainingsaspekte bietet eine gute Gelegenheit, dich auf die bevorstehenden Übungen vorzubereiten.

Während des Retreats nimmst du an verschiedenen Achtsamkeitsübungen teil, darunter Essen im Schweigen, stille Meditation, Gehmeditation, die Teezeremonie und sanfte Bewegungsübungen, die das Sitzen in Stille unterstützen. Jede Meditationseinheit ist darauf ausgerichtet, dir zu helfen zu entspannen, dich wieder mit dir selbst zu verbinden und ein Gefühl von Frieden und Klarheit zu finden.

Unterstützt wirst du zusätzlich durch die täglich möglichen Vier-Augen-Trainings, in denen ganz individuell auf dich eingegangen wird, um dich dabei zu unterstützen, einen Weg in die Stille zu finden.

Der Zen-Meister Hinnerk Polenski wird uns mit Teisho (Lehrvortrag) und Darshan (gemeinsames Sitzen in Stille) durch die Woche begleiten.

Das Seminar findet nicht vollständig im Schweigen statt, es wird Fragerunden und ausreichend Zeit zur freien Gestaltung für Spaziergänge oder Kontemplation im Freien geben. Alle Teilnehmenden sind eingeladen, selbst zu entscheiden, ob sie sich unterhalten oder schweigen möchten. Wer sich dafür entscheidet, mehrere Tage im Schweigen zu verbringen, ist herzlich willkommen.

### Hier gehts zur Anmeldung

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

Tel. 08378 - 96790 04



DAISHIN RINZAI ZEN

[www.zen-kloster.de](http://www.zen-kloster.de)

