



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.

Leitung:



Matthias Maetzel



Britta Abel



Raji Lawrenz

Hier gehts zur Anmeldung

reservierung@zen-kloster.net

Tel. 08378 - 96790 04

