



Erlebe einen Tag im Zen Kloster Buchenberg

von 10.30 – 16.00 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 dieser Tag von einer Zen-Lehrerin oder Zen Lehrer und erfahrenen Zen Praktizierenden des Zen Klosters. Dieses Zen Kloster wurde vom Abt und Zen Meister Hinnerk Polenski gegründet.

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
- Zazen (Sitzmeditation) und Sarei (Teezeremonie)
- Meditation mit einer/m Zen Lehrer/in oder Zen Meister und Raum für Fragen
- Stille, Klarheit und neue Perspektiven

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kosten: 59 €

Inklusive Mittagessen.

Ablauf des Tages



10:30 Uhr

Ankommen & Begrüßung

Einführung in das Daishin Zen

11:15 Uhr

Form und Ankommen in der Zendo
(Meditationsraum)

Einführung in die Praxis des Zazen
(Sitzmeditation)

12:00 Uhr

Gemeinsame Meditation in der Zendo

13:00 Uhr

Mittagessen

14:00 Uhr

Klosterführung

14:30 Uhr

Sarei – japanische Teezeremonie

Zazen – Meditation in Kraft und Stille

15:30 Uhr

Abschlussrunde & Fragen

16:00 Uhr

Ende des Klostertages