

Stehen bleiben, inne halten,
die Wolken ziehen lassen.
(Hinnerk Polenski)

Preisliste Zimmer

Wir begrüßen Sie ganz herzlich in unserem Zen-Kloster. Für Ihren Aufenthalt bei uns stehen Zimmer im Rinzai Haus oder im Dakini Haus zur Auswahl.

Zimmer im Rinzai Haus



Zimmerpreis - Einzelbelegung

67,00 Euro pro Nacht inkl. Frühstück und örtl. Kurtaxe

Zimmerpreis - Doppelbelegung

95,00 Euro pro Nacht inklusiv Frühstück und örtl. Kurtaxe

Zimmer im Dakini-Haus



Zimmerpreis - Einzelbelegung

87,00 Euro pro Nacht inkl. Frühstück und örtl. Kurtaxe

Zimmerpreis - Doppelbelegung

115,00 Euro pro Nacht inkl. Frühstück und örtl. Kurtaxe

Mittagessen und Abendessen nur auf Anfrage: 15,- €

Kloster-Programm

Zazen und Rezitation täglich morgens und abends in der Zendo

06:30 bis 07:30 Uhr

18:00 bis 19.00 Uhr

Jeden Dienstag offene Zen-Gruppe

18:00 Uhr Zen-Info und Klosterrundgang

19:00 Einführung in die Form

19:30-21:00 3 Runden Zazen, Rezitation, Kinhin

Jeden Donnerstag Yoga

18:00-19:30 Uhr

Folgende Angebote sind gegen Gebühr buchbar. Bitte vereinbaren Sie einen Termin an der Rezeption. Die Rechnung bezahlen Sie direkt beim Trainer bzw. Therapeuten.

Zen-Einführung - 15 min: 10,- €

Erfahren Sie Grundlagen, Inhalt und Form des Daishin-Zen. Sie bekommen eine Einweisung in die Sitzmeditation (Zazen) und Gehmeditation (Kinhin).

Einzeltraining Zen - Taiwa 30 min: 30,- €

In einem Vieraugen-Training können Erfahrungen mit der Zen-Meditation besprochen, eine individuelle Übung erarbeitet oder bestehende Übungen vertieft werden.

Durch die spezifische Anleitung und Begleitung kann Ihre Kraftmitte, das Hara, aktiviert und gestärkt werden.

Darüber hinaus können Sie Ihre Anliegen oder Fragen im Zusammenhang mit Ihrem Zen-Weg thematisieren.

Massage

Die klassische und bioenergetische Massage sowie die ayurvedische Yogamassage werden zu einer entspannenden und kräftigenden Massagetechnik verbunden.

Preise:

30 min: 35,- € / 40 min: 45,- € / 60 min: 60,- € / 90 min: 80,- €

Psychologisches Coaching

In einem vertraulichen Coaching haben Sie die Möglichkeit Themen anzusprechen, die Sie irritieren, belasten oder die Sie nicht verstehen. Manchmal kommt gerade durch die Meditation ein Thema ins Bewusstsein, welches man dann gemeinsam gut bearbeiten kann. Diese Themen können ganz unterschiedlicher Art sein und im Kontext mit dem beruflichen Alltag, mit der Herkunftsfamilie, der Paarbeziehung oder traumatischen Erlebnissen (z.B. Unfall oder Verlusterlebnis) stehen.

Das psychologische Coaching soll Sie darin unterstützen, Spannungen und Blockaden auf körperlicher und psychischer Ebene ressourcenorientiert und sanft zu lösen.

Im Prozess eines Sesshins oder Ihres individuellen Aufenthaltes im Kloster kann so der Beginn oder der Verlauf einer heilsamen Transformation entstehen.

Preise: 30 min 50,- € / 60 min 100,- €