

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

19:00 Uhr - 20:30 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

Elemente aus der klassischen, bioenergetischen und ayurvedischen Yogamassage werden zu einer entspannenden und kräftigenden Massagetechnik verbunden - individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Sie erleben tiefe Entspannung, wache Aufmerksamkeit sowie Körperpräsenz und können dies als Unterstützung für Ihr Hara-Training, zum Auftanken neuer Energie und als Stressprävention nutzen.

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,- €