



Einführung

ZEN-Meditation

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Donnerstag, 13.02.2025, 19.45 - 21.15 Uhr (Einführung Meditationstechniken, Rituale)

Donnerstag, 20.02.2025, 19.45 - 21.15 Uhr (Meditationstechniken, Wahrnehmungsübungen)

Donnerstag, 27.02.2025, 19.45 - 21.15 Uhr (Meditationsrunde)

3 aufeinander aufbauende Abende

In der Schwarzwaldstr. 29 (gegenüber Pro Seniore)

74321 Bietigheim-Bissingen

Beschilderung „ZEN-Meditation“ folgen

Was ist Meditation?

Mit dem Wort "Meditation" verbinden viele Menschen die Abkehr von ihren eingeübten Lebensgewohnheiten. ZAZEN, eine Achtsamkeitsübung im ZEN, ist ein Akt des in sein Selbst versinken. Im Zentrum (hier und jetzt) seines Lebens zu sein. Dies ist gleichermaßen die einfachste, wie auch die schwerste Übung.

Was erwartet die Teilnehmer?

- Allgemeine Einführung in die Meditation
- Verschiedene Meditationstechniken
- Einführung in die traditionelle japanische ZEN-Meditation mit SARAI (Teezeremonie), ZAZEN (Sitzmeditation), KINHIN (Gehmeditation)

Kleidung:

- Bequem, z.B. Freizeit- oder Sportkleidung (bevorzugt einfarbig/dunkel)
- Bitte Schmuck/Uhren ablegen
- Evtl. kleines Handtuch als Fußunterlage mitbringen

3 Abende, Kosten: 25 Euro (bitte am ersten Abend mitbringen)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme/Anmeldung unter:

zen@kd-bietigheim.de