



Raum für spirituelle Wege

Zen und Kontemplation

Übungstage ZEN-MEDITATION

08. – 10. Juli 2022

Freitag 19.30 bis 21 Uhr, Samstag 9:00 - 17:00, Sonntag 9:00 - 12.00

KURSLEITUNG: Juanita Werner, Zenlehrerin

Eine herzliche Einladung zu einem Übungs-Wochenende/Kurzsesshin,
das auch für weniger Geübte geeignet ist.
Gemeinsam werden wir die wichtigste Übung des Zen - das Zazen - praktizieren:
im stillen Sitzen wie auch im achtsamen Gehen, dem Kinhin.

Für Geübte ist der Tag eine gute Gelegenheit sich der Vertiefung zu widmen. Wieder einmal
erfahren wir dabei, wie uns das Praktizieren in der Gruppe stützt und trägt.

Es wird am Samstag und Sonntag einen Vortrag / Teishô geben.
Das Einzelgespräch / Dokusan bietet die Möglichkeit,
persönliche Fragen und Erfahrungen mit der Lehrerin zu besprechen.

VERANSTALTUNGSORT: Holsteinische Str. 39/40, 12161 Berlin Friedenau

Kosten

Die Kursgebühr beträgt 70 €, für Mitglieder des Raums 50 €.
Bitte vor Ort bar bezahlen (Ermäßigung ist bei Bedarf möglich).

Anmeldung

Das Anmeldeformular findet ihr im Anhang dieser Email.
Anmeldungen bitte per Email an juanita.werner@t-online.de .
Ich freue mich auf euch und auf unsere gemeinsame Übung

Juanita

Erkenne, was vor der Unterscheidung liegt!

- Bankei Eitaki -