



Raum für spirituelle Wege
Zen und Kontemplation

Übungstage ZEN-MEDITATION

17. – 19. März 2023

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, einem Kurzsesshin.
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
können wir erfahren, 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:

**Gemeindehaus „Zum guten Hirten“ am Friedrich Wilhelm Platz
Eingang: Goßlerstr. 30, 2. Stock, 12161 Berlin-Friedenau**

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

*Verweilen wir mit unseren Gedanken
in der Vergangenheit oder in der Zukunft,
versäumen wir das Leben, das immer nur im hier und jetzt sich ereignet.*

– Doris Zöls –

Veranstalter aller Kurse ist der Verein Spirituelle Wege e.V. - Zen und Kontemplation