



**Raum für spirituelle Wege**  
Zen und Kontemplation

Herzliche Einladung zu einem

## **Zazenkai / Übungstag** **Online-Veranstaltung**

Kursleitung: Juanita Werner, Zenlehrerin

Samstag, 15. Mai 2021, 9:00 - 17:00 Uhr

**Jeder Tag der Erste**  
**Jeder Tag ein Leben**  
Dag Hammarskjöld

Der Übungstag ist für Personen gedacht, die bereits in Zen eingeführt sind bzw. Erfahrung mit dem Zazen, dem Sitzen in Stille, haben.

Wir üben ohne Absicht. Nehmen das an, was ist, ohne jede Bewertung, horchen in die Stille hinter der Stille.

Das gemeinsame Üben in der Gruppe stärkt die Konzentration und stützt uns dabei. So begegnen wir uns, uns selbst - in Leichtigkeit - auch ohne Worte.

### **Ablauf**

Bitte gegen 8:50 Uhr Einwählen.

Der konkrete Ablauf des Kurses wird den Teilnehmern nach Eingang ihrer Anmeldung zugesandt.

### **Teilnahme**

Der Übungstag wird als Online-Veranstaltung stattfinden. Mit [diesem Link](#) kommt man zur Online-Meditation. Weitere Informationen stehen auf unserer Website ([www.raum-spirituelle-wege.de](http://www.raum-spirituelle-wege.de)) im Bereich [Online-Sitzen](#) bereit.

### **Kosten**

Die Kursgebühr für eine Online-Teilnahme beträgt 20 €, vor Kursbeginn zu überweisen auf unser Spendenkonto: Verwendungszweck: **Zendo Berlin, 15.05.2021**

IBAN: DE51 7905 0000 0043 5825 84 • BIC: BYLADEM1SWU

### **Anmeldung**

Anmeldungen bitte per Email an [juanita.werner@t-online.de](mailto:juanita.werner@t-online.de)  
oder telefonisch: 030 - 843 16 312

Der Kurs wird namens und im Auftrag des Vereins für Spirituelle Wege e.V., Würzburg, durchgeführt.