

# Zen-Einführung und Übungstag

## Online-Veranstaltung

Leitung: Hans Bräu, Zen-Lehrer

Samstag, 8. Mai 2021

08.50	Einwählen
09.00 - 10.30	Vortrag: Die Praxis der Zen-Meditation 2x Sitzen je 25 Min. Dazwischen 5 Min. langsames Gehen (Kinhin)
10.30 - 11.00	Pause
11.30 - 13.00	Vortrag: Zen-Meditation, Hintergründe, Vertiefung 2x Sitzen – Kinhin Aussprache
13.00 - 14.30	Mittagspause – Gehen im Freien
14.30 - 16.30	Vortrag: Zen im Alltag 3x Sitzen -Kinhin
16.30 - 17.00	Aussprache, Abschlußritual

### 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, 08.05.2021**  
IBAN: DE51 7905 0000 0043 5825 84 • BIC: BYLADEM1SWU

### Anmeldung

Anmeldung bei Hans Bräu per Email: [hans.braeu@web.de](mailto:hans.braeu@web.de)  
oder telefonisch: 030 - 864 22 093

**Jeder Augenblick Zazen  
ist gleichermaßen Ganzheit der Übung,  
Ganzheit der Verwirklichung**

Dogen Zenji