

## ZEN-Einführung & Übungstag

Samstag, 24. Januar 2026, 9:00 - 17:00 Uhr  
Kursleitung: Zenlehrerin Juanita Werner

Eine herzliche Einladung zu einem Tag der Einführung. Gemeinsam praktizieren wir das Zazen/das Sitzen in Stille. Dies ist die wichtigste Übung des Zen, die wir auch im achtsamen Gehen, dem Kinhin, ausüben.

Für Geübte ist der Tag eine gute Gelegenheit sich der Vertiefung zu widmen und erneut zu erfahren, wie uns die Gruppe in der Stille stützt und trägt.

Es wird einen Vortrag / Teishô zu den Grundlagen und Ritualen des Zen geben. Das Einzelgespräch / Dokusan bietet die Möglichkeit persönliche Fragen und Erfahrungen mit der Lehrerin zu besprechen. Letzte Infos kommen dann noch kurzfristig.

**VERANSTALTUNGSORT:** Gemeindehaus "Zum Guten Hirten", Goßlerstr. 30, 12161 Berlin

### Kosten

Die Kursgebühr beträgt 45 €, für Mitglieder des Raums 35 €.  
Bitte vor Ort bar bezahlen (Ermäßigung ist bei Bedarf möglich).

### Anmeldung

Anmeldungen bitte per Email an [juanita.werner@t-online.de](mailto:juanita.werner@t-online.de)  
oder schriftlich an Juanita Werner, Moltkestr. 18, 12203 Berlin.

Ich freue mich auf euch und auf unsere gemeinsame Übung

Juanita

Den Buddha-Weg lernen, heißt das Selbst lernen.  
Das Selbst lernen heißt das Selbst vergessen.  
Das Selbst vergessen heißt:  
mit allen Dingen in Harmonie leben

-Dogen Zenji -