

ZEN

Einführung & Auffrischung

Samstag, 09. Mai 2026



Bild: Mind Full v. Mindful | Mind Full or Mindful, the challenge o... | Flickr

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die eine umfassende Einführung zum Meditieren erfahren wollen. Darüber hinaus richtet sich der Kurs auch an diejenigen, welche nach längerer Übungszeit vertiefende Anregungen zum Sitzen finden möchten. Denn Zen bedeutet das bereits Bekannte in immer tiefer werdenden Schichten neu zu erfahren.

Kursleitung

Paul Düren: ZEN-Lehrer

Zeiten

Samstag: 09:00 bis 17:00 Uhr

Kursgebühr

Nichtmitglieder = 45 € / Mitglieder = 35 €

Die Kursgebühr bitte vor Ort passend bezahlen. Eine Ermäßigung ist bei Bedarf möglich

Versorgung

Essen = Selbstversorgung

Sitzkissen = Im Zendo vorhanden

Kleidung = locker

Anmeldung

An: paul.dueren@t-online.de oder schriftlich an Paul Düren, Bautzenerstr.10, 10829 Berlin

**Die Blumen im Frühling – der Mond im Herbst,
Im Sommer die kühle Brise - im Winter der Schnee.
Wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln,
ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit.**

Mumonkan / Vers 19