

Meditation im Stile des Za-zen

**Auch für Einsteiger geeignet
Mit Körperübungen, Atem, Stimme**

29. – 31.10.2021

**Fr. 20.00 – So. ca.14.00
im Zendo in Todtmoos-Rütte
Kosten incl. Verpflegung 120 €
Leitung: Barbara Mutschler
Anmeldung. +491756194307**

Es gibt viele gute Gründe an diesem Einführungswochenende teilzunehmen:

- trotz guter Vorsätze meditieren Sie nicht mehr oder nicht regelmäßig, möchten es aber tun;
- Sie wollten schon immer gern einmal die Möglichkeit haben, ihre Meditationserfahrung zu vertiefen und haben sich bisher nicht getraut, weil Ihnen die Einheiten zu viel oder zu lang erschienen.
- Sie haben noch nie meditiert, möchten es aber lernen

Nur Mut! Das ist die Gelegenheit!

Das Sitzen in der Stille mit der Wahrnehmung des Atems ist die zentrale Übung im Zen. Es ist eine Übung, die den ganzen Leib umfasst, letztlich das ganze Leben. In der Einführung werde ich wichtige Zusammenhänge erklären und Sie bei Ihren eventuell auch ersten Schritten begleiten. Dabei werden wir natürlich auch mehrere Einheiten sitzen. Die Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen und in den Ablauf integriert. Das Seminar ist ein Schweigeseminar.

Sollten Sie Fragen oder Bedenken und Unklarheiten haben, scheuen Sie sich nicht, mich zu kontaktieren.