



## **Meditation im Stile des Za-zen**

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

**28. – 30.10.2022**

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

**Anmeldung, +491756194307**  
**mutschler\_barbara@t-online.de**

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..

Das Seminar ist ein **Schweigeseminar**.

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

### **Zen-Geist – Anfänger -Geist**

Dieses Wort von Shunryu Suzuki, dem er ein ganzes Buch gewidmet hat, gilt auch für all die, die schon länger sitzen und sich „auskennen“.

Durch die besondere Integration des Körpers mit Körper-und Quigong-Übungen und der Stimme können ungewohnte Erfahrungen gemacht werden.

Die gemeinsamen Mahlzeiten, eine Stunde Arbeit und Gehen in der Natur werden in den Ablauf des Seminars ebenfalls integriert.

