

*Wir beginnen unser
gemeinsames Zazen.*

*Mögen seine
unermesslichen Segnungen
allen Lebewesen
in Nord und Süd,
Ost und West
zuteil werden.*



KREUZ ZENDO LIPPSTADT E.V.

Einführung

ZEN-MEDITATION

18.–20. Januar 2019

Haus Ohrbeck
Georgsmarienhütte

Zen

Innehalten, still
werden, sich vom Innersten
ergreifen lassen.

Zen, ein Weg der schweigenden Versenkung, stammt aus dem Zen-Buddhismus, ist aber keine Religion, sondern steht allen Menschen offen, unabhängig von Herkunft, Religion und Weltanschauung.

Zazen, die Übung des schweigenden Sitzens im Zen,
– reduziert Stress und fördert die Gesundheit,
– führt zu mehr Aufmerksamkeit im Alltag,
– hilft bei der Klärung existentieller Fragen,
– befreit von der Angst vor dem Tod,
– ist ein Weg zu tiefster Selbst- und Gotteserfahrung.

Beim Einführungskurs werden die Teilnehmer schrittweise an die Zen-Übung herangeführt. Dabei gibt es folgende Kurselemente:

Körper-Spürübungen, achtsames Gehen, stilles Sitzen, Einzelgespräche mit der Kursleiterin, Einführungs- und Abschlussrunde.

Der Kurs findet im Schweigen statt. Es wird erwartet, dass die Teilnehmer von Anfang bis Ende des Kurses anwesend sind. Wir bitten um dezente Kleidung.

Bitte mitbringen:

- warme Socken
- Decke für Körper-Spürübungen
- falls vorhanden, eigenes Sitzkissen

Sitzmöbel wie Hocker und Knie-Sitzbänkchen werden zur Verfügung gestellt.

Veranstalter:
Kreuz Zendo Lippstadt e.V.
www.kreuz-zendo.de

Leitungs-Team:

- Dr. Marlis Müting, Lippstadt, Zen-Lehrerin Sanbo Zen Linie, www.sanbo-zen.org
- Sandra Wirth, Leiterin Zen-Gruppe im Haus der Familie, Warendorf
- Gerda Gebauer-Funke, Vorstand Kreuz Zendo e.V.

Veranstaltungsort:

Haus Ohrbeck
Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte
Tel. 05401 / 336-0
www.haus-ohrbeck.de (Anfahrt)

Kursbeginn:

Fr., 18. Januar 2019, um 18 Uhr mit dem Abendessen

Kursende:

So., 20. Januar 2019, um 13 Uhr nach dem Mittagessen

Für den Kurs wird lediglich die Unterbringung mit Vollpension berechnet, keine Kursgebühr.

Kosten pro Person für das Wochenende:

- 174,- Euro im Einzelzimmer mit Dusche/WC
- 150,- Euro im Einzelzimmer ohne Dusche/WC
- 150,- Euro im Doppelzimmer mit Dusche/WC

zuzüglich 15,- Euro pro Person für die Anmietung eines separaten Speiseraums.

Anmeldungen bitte mit Anmeldeformular schriftlich an:

Sandra Wirth
Geiske 3, 48231 Warendorf

Notwendige Diäten bitte bei der Anmeldung angeben.