

**Zen-Meditation  
Einführung für Anfänger  
am 06.05.2024**



ZEN-Kreis von Yamada Kôun Roshi

Sich selbst begegnen- zur Ruhe kommen- Herzensfrieden finden.

Immer mehr Menschen erkennen und erfahren die positiven Auswirkungen durch die Praxis der Zen-Meditation. Im Rahmen der Zen-Gruppe der Deutsch-Japanischen Gesellschaft Osnabrück gibt es die Gelegenheit, erste Schritte in die Praxis der Zen-Meditation am **Montag, 6. Mai von 18:00-20:00 Uhr** durch eine erfahrene Anleitung zu erlernen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Nähere Informationen bei Wilhelm Meemken [wmeemken@ecos.eu](mailto:wmeemken@ecos.eu) oder  
Tel. 0541- 91190990.



ZEN-Kreis von Yamada Kôun Roshi

## **Offene Zen-Gruppe Osnabrück**

Die Zen-Gruppe Osnabrück trifft sich regelmäßig zum Zazen (Gemeinsames Meditieren) im Mediationsraum des Marienhospitals.

Viele Menschen suchen heutzutage wieder Zugang zu einer Innerlichkeit. Es kann z.B. die Sehnsucht nach Stille sein oder der Wunsch nach mehr Gelassenheit im Alltag, nach innerem Frieden oder spiritueller-religiöser Erfahrung, was Menschen zur Meditation führt. Zen selbst kann aus ganz unterschiedlichen Beweggründen heraus geübt und praktiziert werden. Grundsätzlich sammelt es den Menschen aus seiner Zerstreuung und zentriert ihn.

Zen stammt aus dem Zen-Buddhismus, ist aber keine Religion, sondern steht allen Menschen offen, unabhängig von Religion und Weltanschauung.

Zazen ist die Übung des schweigenden Sitzens:

- reduziert Stress und fördert die Gesundheit
- führt zu mehr Aufmerksamkeit im Alltag
- hilft bei der Klärung existenzieller Fragen
- befreit von der Angst vor dem Tod
- ist ein Weg zu tiefster Selbst- und Gotteserfahrung

Nähere Informationen bei Wilhelm Meemken. Telefon: 0541-91190990 und unter [wmeemken@ecos.eu](mailto:wmeemken@ecos.eu)