

Information zum Sitzen in der Stille

Assistierende Zen-Lehrer: Ute Ries, Michael Schramm

Z E N ist die gelebte Haltung eines achtsamen und mitfühlenden Lebens. Die Grundübung ist Zazen, das Sitzen in der Stille. Beim Einführungskurs vermitteln wir Ihnen einige wesentliche Elemente des Sitzens.

Informationen:

Ausstattung/Zubehör:	Matten, Sitzkissen- und Bänkchen (im Zendo vorhanden)
Bezahlung:	Unkostenbeitrag 45.- Euro / Spende (Dana) erwünscht
Ermäßigung:	nach Rücksprache möglich
Kleidung:	neutrale bequeme Kleidung, lange Hose/Rock, Socken, schulterbedeckende Oberbekleidung in gedeckten Farben Bitte „laute“ Düfte wie z.B. Parfüm, Deodorant, Knoblauch, Zigarettenrauch vermeiden
Literatur:	„Der Mond in der Silberschale“ und „Jederzeit erwachen“ von Doris Zöls, bei uns erhältlich oder unter www.benediktushof-onlineshop.de
Stille:	die Meditation selbst findet im Schweigen statt
Vergessene Sachen:	werden vier Wochen aufbewahrt

Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie sich gerade in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung befinden.

Anmeldung über das Anmeldeformular
www.zen-nuernberg.com/Kursanmeldung