



## WER WIR SIND

Langjährige Zen-Schülerinnen und Zen-Schüler von Doris Zölls und Willigis Jäger haben im Frühjahr 2016 das Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit in Nürnberg gegründet.

Für die Leitung des Zendo hat Doris Zölls, spirituelle Leiterin des Benediktushofes, die assistierenden Zen-Lehrer Ute Ries und Michael Schramm eingesetzt. Doris Zölls, Myô-en Roshi, ist Zen-Meisterin und Dharmanachfolgerin der von Willigis Jäger gegründeten Zen-Linie „Leere Wolke“ und Zen-Lehrerin der Sanbô-Zen-Schule (vormals Sanbo-Kyodan-Zen), Kamakura, Japan.

## DAS ZENDO

Das Zentrum für Zen, Meditation und Achtsamkeit Nürnberg ist eine organisatorisch eigenständige, rechtlich jedoch unselbständige Organisation unter dem Dach des Vereins Spirituelle Wege e.V. – Zen und Kontemplation in Würzburg.

## SPENDEN

Fördermitgliedsbeiträge und Spenden zu Gunsten des Zentrums für Zen, Meditation und Achtsamkeit können auf das Unterkonto des Zentrums für Zen beim Verein Spirituelle Wege e.V. eingezahlt werden. Der Verein Spirituelle Wege e.V. erteilt darüber eine steuerlich abzugsfähige Spendenbescheinigung.



## TEILNAHME | ANMELDUNG

Für unsere Kurse ist in der Regel eine Einführung in die Zen-Meditation erforderlich. Anmeldung zu den Kursen und den Zazenkais über unsere Website:

[www.zen-nuernberg.com](http://www.zen-nuernberg.com)

## ABWEICHUNGEN

Abweichungen und Änderungen vorbehalten. Bitte informieren Sie sich jeweils aktuell auf unserer Website, ob sich Kurse/Zeiten geändert haben.

## KURS GEBÜHR

Die Kursgebühr ist am Kurstag in bar zu entrichten oder vorab auf unser Konto zu überweisen. Wir können leider keine Kredit- oder EC-Karten annehmen. Danke für Ihr Verständnis.

## WAS BEDEUTET DANA?

Für einzelne Kursangebote werden keine Gebühren verlangt. Stattdessen bitten wir um Dana. Dana ist ein wesentlicher Bestandteil der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung und entspricht im Kern auch der christlichen Tugend der Freude am Schenken und Geben.

---

Zentrum für Zen, Meditation  
und Achtsamkeit  
Adam-Kraft-Straße 1/Eingang Lange Zeile  
90419 Nürnberg

Telefon 0911- 30088822

[info@zen-nuernberg.com](mailto:info@zen-nuernberg.com)



# 2019

## Januar - Juni



## ZAZEN

Jeden Dienstag von 19.00 – 20.30 Uhr  
mit der Möglichkeit zum Einzelgespräch bei Ute Ries  
und Michael Schramm  
Gästebeitrag: 10.- Euro

**Samstag-Termine, 09.00 – 13.00 Uhr**  
**05.01. | 20.04. | 29.06.2019**

Gästebeitrag: 25.- Euro | Mitglieder Dana

## ZAZEN MIT YOGAUNTERSTÜTZUNG

Mit achtsamen Yogaübungen, speziell für den Rücken und die Wirbelsäule in Verbindung mit einer bewussten Atempraxis bereiten wir Körper und Geist auf die Meditation vor.

**Donnerstags von 18.30 – 20.00 Uhr**  
(nicht an Feiertagen und in den bayerischen Ferienzeiten, sowie an den Donnerstagen, an denen Pranayama für Zen- und Yogaübende angeboten wird – Termine siehe rechts)

**Jeden 4. Donnerstag im Monat  
von 18.30 – 20.30 Uhr**  
mit längeren Yoga- und Sitzeinheiten und der Möglichkeit zum Einzelgespräch bei Ute Ries  
**31.01. | 28.02. | 28.03. | 25.04.  
23.05. (3. Donnerstag!) | 27.06.2019**

Gästebeitrag: 10.- Euro

## ZAZEN MIT YOGA UND VORTRAG AM SAMSTAG

Mit achtsamen Yogaübungen, speziell für den Rücken und die Wirbelsäule in Verbindung mit einer bewussten Atempraxis bereiten wir Körper und Geist auf die Meditation vor. Wer nicht am Yoga teilnehmen möchte, kann um 10.00 Uhr zu Zazen und Vortrag dazu kommen.  
Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch bei Ute Ries.

**Samstags von 09.00 – 13.00 Uhr**  
**19.01. | 16.02. | 06.04. | 11.05.2019**

Gästebeitrag: 25.- Euro | Mitglieder Dana

## MIT PRANAYAMA ZUM STILLEN SITZEN

Pranayama ist die gezielte Atemübung im Yoga. In Schritten bewegen wir uns von der Atemwahrnehmung zur Verfeinerung und Vertiefung bis hin zu den klassischen Techniken und Pausen im Atemfluss. Sie können den Atem als Wegweiser zu tiefer innerer Bewusstheit erfahren. Das Nervensystem kann sich regulieren und beruhigen.

Eine Pause in der Atembewegung führt zu einer Pause im Gedankenstrom. Dadurch wird es leichter, in eine Stille zu kommen, Versenkung kann beginnen.  
Es gibt einfache Körperübungen, Atemübung, Stilles Sitzen und Rezitation.

Kursleitung: Beate Matterstock,  
Yogalehrerin GGF/ BDY  
[www.yoga-und-atem.de](http://www.yoga-und-atem.de)

**6-Wochenblockkurs,  
Donnerstags von 18.30 – 20.00 Uhr**

**07.02. | 14.02. | 21. 02. | 07. 03 |  
14.03. | 21. 03. 2019**

Kursgebühr: 85.- Euro  
Für Mitglieder: 60.- Euro

## ZEN-EINFÜHRUNGEN

An diesem Tag lernen Sie die wesentlichen Elemente der Zenpraxis kennen. Herzstück ist das gemeinsame Sitzen (Zazen) und Gehen (Kinhin) in der Stille.

Ebenso erhalten Sie Anleitungen, wie Sie die Zenpraxis im Alltag fortführen können.  
Kursleitung: Assistierende Zenlehrer Ute Ries/  
Michael Schramm

Verbindliche Anmeldung bitte über das Formular auf der Website.

**Samstags von 09.00 – 13.00 Uhr**  
**26.01. | 16.03. | 27.04. | 08.06.2019**

Kursgebühr: 35.- Euro\*  
\*Ermäßigung auf Anfrage

## ZAZENKAI | GASTLEHRER

### CORNELIUS VON COLLANDE

Cornelius von Collande ist Zenlehrer unserer Linie „Leere Wolke“ und Zenmeister in der Linie von Roshi Bernard Glassman. Zazen, Teisho, Counseling und Möglichkeit zum Dokusan. Mittags essen wir gemeinsam in Stille im Zendo. Jeder Teilnehmer kann eine Kleinigkeit mitbringen, damit wir ein Mittagsbuffet gestalten können.  
Infos zu C. v. Collande: [www.raben-sangha.de](http://www.raben-sangha.de)

**Zazenkai 18.05.2019, Samstag**  
**10.00 – 17.00 Uhr**

Dana (Empfehlung 35.- Euro)

### MANFRED ROSEN

Manfred Rosen ist Zen-Meister unserer Zenlinie „Leere Wolke“ und wird uns mit seiner ihm eigenen natürlichen Präsenz und Herzlichkeit durch den Zazenkai führen. Gemeinsames Sitzen (Zazen), ein Vortrag (Teisho) und die Möglichkeit zum Einzelgespräch (Dokusan). Gemeinsames Mittagessen im Zendo.  
Infos zu M. Rosen: [www.zen-im-doerp.be](http://www.zen-im-doerp.be)

**Zazenkai 16.06.2019, Sonntag**  
**09.00 – 16.00 Uhr**

Kursgebühr: 50.-Euro

## ACHTSAMKEIT | MBSR

Achtsamkeit eine Haltung, die sich absichtsvoll und nicht-wertend auf den gegenwärtigen Moment bezieht. Jon Kabat Zin, Zenlehrer, entwickelte ein Programm zur Bewältigung von Stress: MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Die Grundelemente sind Körperwahrnehmungsübungen und Meditation im Liegen, Sitzen und Gehen, sowie eine Anleitung für die Praxis im Beruf und Alltag. MBSR-Kurs mit 8 Terminen, Kursumfang: 30 Stunden, ein Vorgespräch, ein Nachgespräch, Audio-Übungen und Handbuch

Kursleitung: Sabine Böller

**Montags 18.30 – 21.00 Uhr**  
**08.04. | 15.04. | 29.04. | 06.05. | 13.05. |  
20.05. | 27.05. | 03.06.2019**

Anmeldeschluss: 24. März 2019

**Achtsamkeitstag: 26. Mai 2019**

Kursgebühr: 380.- Euro\*  
Für Mitglieder: 250.- Euro

\*Ermäßigung auf Anfrage