

Zen

ZEN-MEDITATION
zum Kennenlernen



Was ist Zen?

Zen ist weder Religion noch Philosophie, sondern ein Trainingssystem, ein didaktischer Weg, der zu sich selbst führt.

Zen fördert die eigene Entwicklung und Selbsterfahrung, die Öffnung des eigenen Potenzials, das im Innehalten, im Meditieren entdeckt werden soll.

Zen öffnet den Weg zu mehr Glück und tiefer Herzfreude mitten im Alltag.

WAS BRINGT

Zen · MEDITATION?

Vielen Menschen gelingt es, durch Zen-Meditation im ersten Schritt zu mehr **innerer Ruhe, Gelassenheit** und **Ausgeglichenheit** zu finden. Andere suchen durch Zen, die Verbindung zu sich selbst immer weiter herzustellen, um sich und die eigenen Bedürfnisse besser spüren zu können. Diese Personen stellen sich Fragen wie, **“Wie finde ich zu mir selber?”**, bzw. **“Wohin geht mein Weg”** oder **„Wie kommt mehr Freude in mein Leben?“**. Häufig benötigen Menschen auch mehr innere **Kraft, Fokus** und **Klarheit**, um Ihre täglichen Herausforderungen bewältigen zu können und erlangen dies durch die Verbindung von Körper, Geist und Energie in der Zen-Meditation.



- Inhalt:*
- *Sie erfahren mehr über Zen und bekommen eine Einführung in die Zen-Meditation.*
 - *Sie lernen Zazen kennen, die Hauptübung der Zen-Meditation (Sitzen in Kraft und Stille).*
 - *Sie erfahren, wie Sie Zen in Ihren Alltag einbinden können, damit Sie vielleicht zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden.*

Dauer: Die Veranstaltung dauert 1,5 Stunden.

Veranstalter, Termine und kostenfreie Anmeldung

Der Veranstalter ist das Daishin Zen Kloster und Seminarzentrum in Buchenberg/Allgäu. Hier finden Sie alle Termine und gelangen zur Anmeldung:

www.yin-zen.de