

Yin Zen

ZEN-MEDITATION zum Kennenlernen



Was ist Zen?

ZEN ist weder Religion noch Philosophie, sondern eine Wissenschaft des Geistes mit einem systematischen Übungsweg, der zu sich selbst führt.

ZEN fördert den Zugang zu einer geistigen Quelle in uns selbst. Dort existiert eine Kraft, die uns in die Lage versetzt, die eigene Entwicklung, Selbsterfahrung und das höchste Potenzial zu entfalten.

ZEN öffnet den Weg zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit, Kraft und Freude 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, bekommen eine Einführung in die Zen-Meditation und die unterschiedlichen Sitzmöglichkeiten beim Meditieren.
- ~ Sie üben in der Zen-Meditation, wie Sie innere Ruhe erlangen und Kraft aufbauen können.
- ~ Sie erfahren, wie Sie Zen zu Hause weiter üben können, um in Ihrem Alltag vielleicht noch klarer, energievoller, gelassener und freudvoller zu sein.

Veranstalter:

Zen-Kloster Buchenberg im Allgäu, www.zen-kloster.de

Termine:

26.09.2016 (Montag), 19:00-20:30 Uhr
06.10.2016 (Donnerstag), 19:00-20:30 Uhr
10.10.2016 (Montag), 19:00-20:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Wolf-Ferrari-Haus, Rathausplatz 2, 85521 Ottobrunn

Anmeldung:

Diese Veranstaltung ist kostenfrei.
Frau Dr. Meta Binder, Telefon +49 162 377 1288 oder
zen-ottobrunn@yin-zen.de, www.yin-zen.de