



Einführungskurs

ZEN-Meditation

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Donnerstag, 02.02.2017, 20.00-21.00 Uhr

(Folgetermine 09.02., 16.02.)

Im „Zendo“ des neuen JCB-Dojo
74321 Bietigheim-Bissingen, Ellentalstraße 4

Was ist Meditation?

Mit dem Wort "Meditation" verbinden viele Menschen die Abkehr von ihren eingeübten Lebensgewohnheiten. ZAZEN, eine Achtsamkeitsübung im ZEN, ist ein Akt des in sein Selbst versinken. Im Zentrum (hier und jetzt) seines Lebens zu sein.

Dies ist gleichermaßen die einfachste, wie auch die schwerste Übung.

Was erwartet die Teilnehmer?

- Allgemeine Einführung in die Meditation
- Verschiedene Meditationstechniken
- Einführung in die ZEN-Meditation
mit SARAI (Teezeremonie), ZAZEN (Sitzmeditation), KINHIN (Gehmeditation)

Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung (bevorzugt einfarbig/dunkel)
- Evtl. kleines Handtuch als Fußunterlage

Kursdauer: 3 Abende

Kosten: 15 Euro



Eine Anmeldung unter 1.vorstand.jcb@gmx.de oder 07142 709232 ist erforderlich!