



ZEN-Meditation

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Einführung Donnerstag, 26.11.2015, 18.15 Uhr
(Meditation 18.45-19.45)

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 Übung im ZEN, ist ein Akt des in sein Selbst versinken, oder einfach in unserer westlichen Sprache „Meditation“ genannt.

Im Zentrum (hier und jetzt) seines Lebens zu sein.

Dabei ist dies gleichermaßen die einfachste, wie auch die schwerste Übung.

Was erwartet den Teilnehmer bei der ZEN-Meditation?

- Korrekte Körperhaltung und Atmung
- Richtige geistige Einstellung (Minimieren der Gedanken)
- Sarai (Teezeremonie)
- 2 x Zazen (Sitzmeditation)
- Kinhin (Gehmeditation)

Mitzubringen:

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

Kursdauer: 10 Abende

Kosten: 40 Euro (Einführungsabend ist kostenlos)

Eine Anmeldung unter gs@jc-bietigheim.de oder 07142 709232 ist erforderlich!