

# 5-Tage Sensei Seminar



**mit dem besonderen Themenschwerpunkt:  
Gefühle transformieren und blockierte Lebensenergie freisetzen**

Leitung: Jun Shin Sensei (Dr. Constanze Hofstaetter)

In diesem Seminar werden wir eine alte buddhistische Lehre zur heilsamen Transformation von Gefühlen öffnen. Schwierige und belastende Gefühle wie Mangel, Trennung, Aggression oder Verlorensein werden als Bijams, als Samen zur Öffnung dahinterliegender positiver Kräfte verstanden und genutzt. Unterstützt von der umgebenden Natur in der Fülle des Sommers können wir so mehr und mehr unser ursprüngliches Wesen in Vertrauen und Einheit erleben. Meditation und Körperübungen in der Zendo und im Freien helfen dabei, den Fluss der Lebensenergie zu öffnen und zu harmonisieren.

Diese Veranstaltung findet teilweise im Schweigen statt. Es bietet sich auch dazu an, die kleinen elektronischen Fussfesseln einmal zu lösen. Die Veranstaltung ist auch für Einsteiger geeignet, die einmal einen etwas längeren Zeitraum meditieren möchten. Wir bieten zum Seminarbeginn eine Einführung an.

**05.09.2025, 16:00 Uhr bis 09.09.2025, 11:00 Uhr**

**[Hier geht zur Anmeldung](#)**

**[reservierung@zen-kloster.net](mailto:reservierung@zen-kloster.net)**

**Tel. 08378 - 96790 04**



DAISHIN RINZAI ZEN  
[www.zen-kloster.de](http://www.zen-kloster.de)