



Ein Wochenendsesshin bietet die perfekte Gelegenheit, sich intensiv und fokussiert der Zen-Praxis zu widmen. Diese kompakte Form des Übens ermöglicht es, für kurze Zeit vollständig in die Praxis einzutauchen und den Alltag hinter sich zu lassen. Besonders für Menschen mit regelmäßiger Übungspraxis ist diese konzentrierte Form des Trainings sehr wertvoll und zu empfehlen. Aber auch Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Zu Beginn, nach einer gemeinsamen Begrüßung und Vorstellungsrunde erhalten alle, die zum ersten Mal dabei sind eine Einführung in die Praxis der Zen-Meditation. Ein Vortrag über die Hintergründe des Zen und die wichtigen Trainingsaspekte bietet eine gute Gelegenheit, dich auf die bevorstehenden Übungen vorzubereiten.

Während des Wochenendes folgen die Teilnehmenden einem strukturierten Zeitplan, der aus 25-minütigen Meditationsperioden (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), Rezitation von Sutren und Samu (meditatives Arbeiten) besteht.

Beginn: Freitag, den 28.03.25 um 16:00 Uhr.

Ende: Sonntag, den 30.03.25 um 11:00 Uhr

[Hier gehts zur Anmeldung](#)

reservierung@zen-kloster.net

Tel. 08378 - 96790 04

