



KURS

ZEN – MEDITATION

Zum Wesen der Meditation gehört, das sie zeitlos ist und sich auf keine andere Autorität als die der Wahrheit, die sie in sich trägt, beruft.

Im meditativen Gewahrsein des Augenblicks erfassen wir die Wirklichkeit von innen und sie ist, wie sie soll, ein Teil von uns selbst.

Immer mehr Menschen fragen heute nach Meditation - aus unterschiedlichsten Gründen: sie sind auf der Suche nach Stille, nach mehr Gelassenheit im Alltag, nach innerem Frieden und spiritueller-religiöser Erfahrung. ZEN sammelt den Menschen aus seiner Zerstreuung und zentriert ihn.

Za-Zen (Sitzen im Schweigen) bezieht den ganzen Menschen ein. Körper, Atem und Geist werden geordnet, koordiniert und in ihrer Einheit erfahren. Wir üben Achtsamkeit in allem, was wir tun. Es wird nicht über einen Gegenstand oder Thema nachgedacht, wir sitzen in einer aufrechten Haltung, ruhig atmend, wach, offen für alles, was geschieht. Ganzheitlich werden Haltungen geübt, die in den Alltag führen und weitergepflegt werden können.

2 x Sitzen ca. 20-25 Min. und Gehmeditation ca. 10 Min.
in der Tradition von Thich Nath Hanh. Vorkenntnisse nicht erforderlich

Termin:	10 x Montag ab 01.03.10 von 20.00 – 21.00 Uhr
Kursgebühr:	70,00 €
Kursleitung:	Manfred Maier Yoga – und Meditationslehrer

ZENTRUM FÜR BEWEGUNG ♦ BEGEGNUNG ♦ BEWUSSTSEIN

Breslauer Straße 15 ♦ 82194 Gröbenzell
Tel: 08142 / 410 40 76 ♦ www.triveni-zentrum.de
info@triveni-zentrum.de