



## Zen Einführung

Die Zen-Meditation ist ein traditionsreicher Übungsweg, der aus dem chinesisch-japanischen Buddhismus stammt.

Zazen bedeutet Sitzen in Versunkenheit. In seiner reinsten Form ist Zazen das Verweilen in einem Zustand gedankenfreier, hellwacher Aufmerksamkeit, die jedoch auf kein Objekt gerichtet ist und an keinem Inhalt haftet.

Es ist ein Weg zum eigenen Wesenskern und öffnet für die Erfahrung der Verbundenheit mit allem Sein.

In der Zen Einführung wird schrittweise in die Philosophie und Praxis des Zazen sowie in verschiedene Rituale eingeführt.

Für die Teilnahme an Zazenkai und Sesshin wird eine Einführung vorausgesetzt.



## Daten 2024

**Karl Josu Scholz**, Zen Lehrer  
17.02. / 07.09. / 16.11.

**Matthias Roth**, Zen Assistenz Lehrer  
27.01. / 16.03. / 01.06.

**Bernadette Vögele**, Zen Assistenz Lehrerin  
06.04. / 17.08. / 12.10.

### Kosten

Kosten: CHF 45

### Zeit

09:30 - 13:00 Uhr

### Anmeldung

[www.zenzentrum-offenerkreis.ch](http://www.zenzentrum-offenerkreis.ch)