

# ZEN-Meditation



## Kopf leeren – Herz öffnen – den Moment umarmen

ZEN-Meditation kann uns helfen zu sehen, was in unserem Geist geschieht, wie wir handeln und was wir daran vielleicht verändern möchten. ZEN-Meditation ist ein Weg, wie unser Geist klarer und unser Handeln bewusster wird.

Die ersten drei Abende (30.5., 6.6., 13.6.) dienen dem Kennenlernen, der Einführung in die Sitzmeditation (Zazen), in das meditative Gehen (Kinhin), das Rezitieren, einige Grundlagen des Zenbuddhismus und es können Fragen gestellt werden.

Im Laufe der Abende wird Myoshin Hilfestellung beim Üben geben und kurze Vorträge halten.



**Myōshin Zeitler** ist Zen-Lehrerin des International ZEN Center Noorderpoort in den Niederlanden, wo sie 10 Jahre lang bei Jiun Hogen Roshi Zen trainierte.

Sie übt seit mehr als 25 Jahren ZEN, ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern und war vor ihrem Zen-Training Lehrerin, Leiterin eines Meditations- und Therapiezentrums und Politikerin. Seit Januar baut sie westlich von Köln ein **Zen-Haus** auf, das Teil einer generationenübergreifenden Lebensgemeinschaft ist.

**Wann:** mittwochs, 19:00-20:30 Uhr, Beginn am 30. Mai bis 18. Juli

**Wo:** Burg Disternich, 52391 Disternich (nähere Informationen bei Anmeldung)

**Anmeldung** email: [zen-deutschland@web.de](mailto:zen-deutschland@web.de) oder [kontakt@burg-disternich.de](mailto:kontakt@burg-disternich.de)

**Kosten:** 5 € pro Abend