

Meditation

Kopf leeren – Herz öffnen – den Moment umarmen



Auf Burg Disternich werden verschiedene Meditationen angeboten (jeweils 15 Minuten vorher trinken wir eine Tasse Tee zusammen):

montags: 19 – 20:30 Uhr

Stille Meditation

Sie ist geeignet für Menschen mit Meditationserfahrung in unterschiedlichen Traditionen. Es wird im Wechsel still gesessen und einige Minuten rasch gegangen.

mittwochs: 19 – 20:30 Uhr

ZEN-Meditation

Sie 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.

Wir üben Sitzmeditation (Zazen), meditatives Gehen (Kinhin) und Rezitieren. Im Laufe der Abende wird Myoshin Hilfestellung beim Üben geben und kurze Unterweisungen in Grundlagen des Zenbuddhismus geben.



Myōshin Zeitler ist Zen-Lehrerin des Internationalen Zen Instituts Deutschland und 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 Leiterin eines Meditations- und Therapiezentrums. Seit Januar baut sie westlich von Köln ein **Zen-Haus** auf, das Teil einer generationenübergreifenden Lebensgemeinschaft ist.

freitags: 16:30 – 17:30 Uhr

Osho Kundalini-Meditation

Sie ermöglicht uns, überschüssige Energie in Form von Stress, Anspannung oder Widerstand abzuschütteln und uns ganz der Bewegung hinzugeben, eins mit ihr zu werden. Dadurch wird Raum geschaffen für Neues, Überraschendes, Ursprüngliches.

Anmeldung email: myoshin.zeitler@email.de oder kontakt@burg-disternich.de

Kosten: 5 € pro Abend, du kannst auch nur zu einzelnen Abenden kommen.

Das Programm startet ab Mittwoch, 2. Januar mit der Zen-Meditation.

Herzlich Willkommen!