

ZEN-Meditation – Wochenende

1.-3. März und 5.-7. April 2019



Kopf leeren – Herz öffnen – den Moment umarmen

JETZT gehen, JETZT sitzen, JETZT essen, JETZT schlafen.
So einfach? So einfach!

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. Ein klarer und offener Geist lebt und stirbt in jedem Moment. Endlos!

Wir üben in Stille, aber es wird auch Vorträge und Einzelgespräche mit Myōshin geben.

Die Teilnahme an diesem Wochenende ist für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse in ZEN-Meditation geeignet. Eine Einführung wird gegeben.



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.

Wann: Freitag 18 Uhr bis Sonntag 16 Uhr, Termine oben

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

Seminar-Anmeldung email: zen-deutschland@web.de oder kontakt@burg-disternich.de

Kosten pro Person: 140 € DZ, 190 € EZ

Herzlich Willkommen!