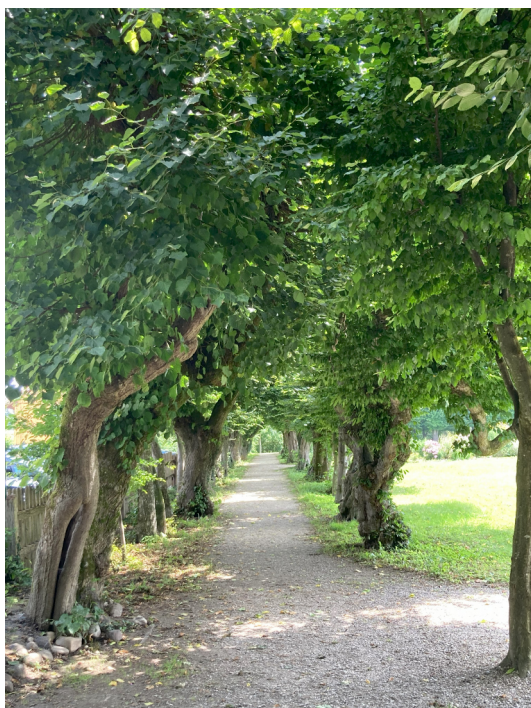




Zen-Meditation im Stift Reichersberg 2027



Zen - Meditation

Donnerstag, 04. März 2027, 17:00 Uhr
bis Sonntag, 07. März 2027, 11:00 Uhr.

Donnerstag, 14. Okt. 2027, 17:00 Uhr
bis Sonntag, 17. Okt. 2027, 11:00 Uhr.

Zen - Meditation

(als meditative Auszeit sowie zum Kennenlernen von Zen)

Donnerstag, 03. Juni 2027, 16:30 Uhr
bis Samstag, 05. Juni 2027, 16:30 Uhr.



Leitung: Heinrich Allerstorfer

Lehrbefugnis für Zen im Dez. 2015 von Sr. Ludwigs Fabian OSB
(1933 - 2016, Koun-An, Associate Master der Sanbo Zen Linie)

Anmeldung: www.stift-reichersberg.at
unter Bildungs-&Veranstaltungszentrum /
Kurse und Seminare / Lebensbegleitend

Tel.: 0043 7758/2313-12

ZEN ist ein spiritueller Weg, der sich aus dem Buddhismus und Taoismus entwickelt hat. Der Kern der Praxis ist ‚Zazen‘, das aufrechte und weitgehend bewegungslose Sitzen in Stille ohne jegliche inhaltliche Vorgabe. Es wird keine bestimmte Religion oder Weltanschauung vorausgesetzt und der Kurs ist somit für alle offen. In den Kursablauf integriert sind auch Qigong-Übungen, die die ganzheitliche Beruhigung und Entspannung unterstützen.

Ein Zen-Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten, um zu einer tiefgreifenden psychischen und geistigen Ruhe zu kommen. Wir halten zudem eine Art Medienfasten, indem wir das Smartphone und das Notebook möglichst wenig benutzen. Dadurch wird die Erholung des psychischen und mentalen Bereichs des Meditierenden wirksam unterstützt. Das macht uns präsent für das Jetzt und lässt uns aufwachen aus Gewohnheit und Routine. Wir können dahin kommen, vieles wie neu zu sehen und zu erleben, weil sich der innere Raum des Erlebens vertieft und verfeinert. Das Leben bekommt wieder Farbe.

Die Kurse sind auch für Anfänger geeignet.

Homepage: www.sein-in-der-zeit.at