



ZEN-Seminar

Für AnfängerInnen und Geübte

Ihr Nutzen

Von den echten Wegen ist Zen einer, der auf eine lange Tradition zurückblicken kann und dessen Methode klar, einfach und an keine Religion gebunden ist. Jeder Mensch, egal welchen Alters, welcher Ausbildung und welcher Weltanschauung, kann ihn gehen. Im meditativen Sitzen kann man sich selbst „Ruhe geben“ und im Schweigen mit sich selbst in Kontakt kommen.

Vorgehen

Einüben und Vertiefen von Sitzen und Gehen in Stille und Achtsamkeit. Die wichtigste Praxis ist das Zazen (Sitz-ZEN). Lehrvorträge, gemeinsames Üben, persönliche Aussprachemöglichkeit. Das Seminar wird nach der Methode des Soto-Zen gestaltet.

TeilnehmerInnenkreis

Tage der Einführung bzw. Vertiefung für alle, die an Zen interessiert sind. Bitte bequeme Kleidung in gedeckten Farben, Decken und Meditationskissen oder -hocker mitbringen.



Dr. Herbert Synek

Betriebswirt, Psychotherapeut.
Langjährige Zen-Praxis bei
Karl Obermayer, Lehrbefugnis
seit 2002, Mitorganisation des
Zendo Wien 5

20. - 22. September 2019

Freitag, 18 Uhr (Beginn mit dem Abendessen)
bis Sonntag, 13 Uhr

Exerzitienhaus St. Altmann, Stift Göttweig

Beitrag: € 120.-

„Werde, der du bist!“ - Nur, wer bin ich eigentlich? Wie kann ich mein Wesen, mein tiefstes Selbst erfahren in diesen Zeiten der Hektik und des Leistungsdrucks? Es gibt viele Wege, die sich anbieten, einer davon ist die Tiefenerfahrung durch Zen-Meditation.

Veranstalter und Anmeldung

charisma - Katholisches Bildungswerk
3100 St. Pölten, Klostergasse 16
02742 324 23 52 | charisma@kirche.at
www.charisma-seminare.at