



Eintauchen in Stille. Das innere Ohr öffnen, den Atem bewusst spüren, die Gedanken ziehen lassen. Zen-Meditation ist eine aus dem Buddhismus stammende, jedoch überkonfessionelle, Achtsamkeitspraxis.

Ziel dieser Übung ist es, den Geist von einengenden Konzepten und Ideen zu befreien und so zu mehr Gelassenheit, sowie Freude und innerem Frieden in unserem alltäglichen Leben zu gelangen.



Zen-Meditationskreis Garmisch-Partenkirchen

Wir sind ein überkonfessioneller Kreis von Menschen, welche sich gemeinsam der Stille anvertrauen und in sie hineinhören wollen.

Dabei sollen uns die Erfahrungen und Darlegungen erfahrener Zen-Meister (oder Lehrer anderer spiritueller Traditionen) der Vergangenheit und Gegenwart Anregungen für unser tägliches Leben geben.

Zeit

Montags von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Anschrift

„Haupt-Dojang“
Unterfeldstraße 12 (1. Stock)
82467 Garmisch-Partenkirchen

Kontakt

Axel Zeman
Reiner Schmelz
Christian Wolff
Ruth Beutelberger

Tel: 0 88 21 / 75 20 278

Email: info@sunmudo-deutschland.de

Ein Mönch fragte seinen Meister:
„Was ist der Weg?“
Spontan antwortete der Meister:
„Der Weg ist dein tägliches Leben!“
Zen-Weisheit



www.sunmudo-deutschland.de