

# Kurstage für Kurs 261301075 (Zen-Meditation Einführung in die Zen-Praxis)

Zen, das ist Lebenskunst. Basis ist das stille Sitzen und das achtsame Handeln, sodass Zen alle Aspekte unseres Seins einschließt. In diesem Einführungskurs experimentieren wir mit verschiedenen Zenformen wie der Sitz- und Gehmeditation, durch die wir in einen tiefen Kontakt mit uns selbst und mit der Erde, die uns trägt, kommen können. Sie erhalten Unterstützung, eine für Sie stimmige Meditationshaltung zu finden und Impulse, wie Sie diese Praxis nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können. Sie lernen Zenformen und -rituale kennen, die helfen, konzentriert und präsent zu sein. Dieser Kurs ist für alle, die Zen direkt erfahren und ausprobieren möchten. Es bleibt Raum für Fragen und Austausch.

Datum	Uhrzeit	Ort
03.03.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
10.03.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
17.03.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
24.03.2026	19:15 - 20:30 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung