



Raum für spirituelle Wege
Zen und Kontemplation

Kursankündigung
Sesshin

**ZEN &
Vorbereitungen zum stillen Sitzen**

15.-19.09.2021



Bild: Paul Düren / Plagegeist vor dem Tempel der STILLE

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

wenn wir auf unserem Kissen zur Meditation sitzen, begegnen uns mal größere, mal kleinere innere "Plagegeister": die Gelenke tun weh, ein Streit lässt uns nicht in Ruhe, der Nacken ist verspannt, Arbeitsaufgaben verfolgen uns, in der Beziehung kriselt es, generell fällt es uns schwer unsere Gedanken zu beruhigen. Die Quelle der "Plagegeister" kann sehr vielfältig sein.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es neben der Übung auf dem Kissen sinnvoll ist, begleitende Wege zur Beruhigung der vielfältigen Unruhequellen in uns einzuschlagen.

Im Kurs gibt es Sequenzen zu MBSR-Übungen mit Achtsamkeit, Yoga mit Asanas oder Chakren-Arbeit. Nach diesen vorbereitenden Übungen tauchen wir unmittelbar danach in die STILLE des Sitzens ein.

Kursleitung: Paul Düren

<https://www.raum-spirituelle-wege.de/pd.html>

Assistenz:

Oliver Hug / MBSR

<https://www.mbsr-verband.de/lehrer/oliver-hug/1523>

Eric Czotscher / Yoga

<https://fazbuch.de/autor/eric-czotscher/>

Zeiten

Mittwoch: 17:30 bis 19:00 Uhr

Donnerst.-Samstag: 09:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag: 09:00 bis 13:00 Uhr

Kursgebühr

Mitglieder 100 €

Andere 140 €

Die Kursgebühr bitte vor Ort passend bezahlen.
Eine Ermäßigung ist bei Bedarf möglich.

Voraussetzungen

Erfahrung im stillen Sitzen (Zen-Einführung)

Essen

Selbstversorgung

Equipment

Möglichst eigene Yoga-Matten mitbringen

3G-Regel

Geimpft, genesen oder getestet

Anmeldung

Mail: paul.dueren@t-online.de

Post: Paul Düren, Bautzenerstr.10, 10829 Berlin

Der Kurs wird namens und im Auftrag des Vereins für Spirituelle Wege e.V., Würzburg, durchgeführt.

www.raum-spirituelle-wege.de / Goerz-Höfe / Aufgang 8, Holsteinische Str. 39-40, 12161 Berlin-Steglitz

U 9 / Walter-Schreiber-Platz und S 1 / Feuerbachstr.

Spendenkonto: Verwendungszweck **Zendo Berlin** / SEPA-Daten: IBAN: DE5179050000043582584 • BIC: BYLADEM1SWU