

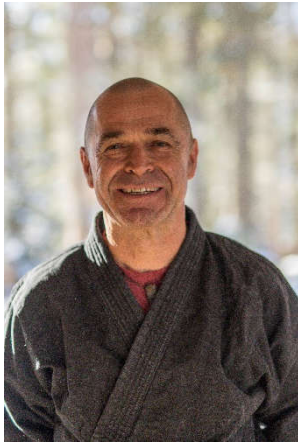
ZEN-Meditation für Fortgeschrittene

Donnerstag, 07. Oktober bis
Sonntag, 10. Oktober 2021



ZEN-Meditation für Fortgeschrittene

Donnerstag, 07. Oktober bis
Sonntag, 10. Oktober 2021



Axel Zeman

Seit ca. 40 Jahren praktiziert Axel Zeman Zen-Meditation. Er durchlief außerdem eine mehrjährige Ausbildung in Japanischer Tee-Zeremonie. Er leitet Meditationskurse und ist Leiter der Zen-Kampfkunst-Schule (SunMuDo) in Garmisch-Partenkirchen. Seine Ausbildung zum Zen-Lehrer unter Zen-Meister Willigis Jäger in Deutschland führte ihn unter anderem auch nach Süd-Korea und Japan, wo er mehrere Monate in Zen-Tempeln und -Klöstern lernte und praktizierte.

Im Kranzbach widmet er sich überwiegend den Einführungskursen in die Zen-Meditation. Sein Anliegen ist hierbei den Teilnehmern einen Einblick in das Wesen der Zen-Meditation zu ermöglichen und diese Meditations-Form für sich selbst als einen Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit, Zufriedenheit und letztendlich zu mehr Lebensfreude und Glück erfahren zu können.

*»Ein Schüler fragte seinen Meister:
„Meister, was ist der Weg im Zen?“
Der Meister antwortete ihm:
„Der Weg ist dein tägliches Leben!“«*

Die Trainingspraxis der Zen-Mönche berücksichtigt die Zusammenhänge von Körper und Geist und umfasst viele Bereiche des menschlichen Lebens. Die jahrtausendealte Lehre deckt sich in verblüffender Weise mit den Erkenntnissen der modernen Wissenschaften. Ob Gehirnforschung, Ernährungswissenschaften, Medizin, Verhaltensbiologie oder positive Psychologie – was in den letzten paar Jahrzehnten an westlichen Instituten erforscht wurde, praktizieren Zen-Mönche seit vielen Jahrhunderten. Ihnen genügte als Beleg für die Richtigkeit dieses Tuns das, was am Ende dabei herauskam: ein Mensch mit kräftigem und vitalem Körper, der seine Gedanken kontrollieren kann, zufrieden ist und über sein Leben weitgehend selbst bestimmt.

Anknüpfend an diese Erfahrungen möchten wir diesen Weg im Workshop „Zen-Meditation für Fortgeschrittene“ einschlagen, um ihn in unser tägliches Leben übertragen und integrieren zu können.

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, welche bereits an unseren "Einführungs- und Trainingstagen" teilgenommen haben oder über einschlägige Meditationserfahrung verfügen.

Kursinhalte:

- Vertiefung der Grundlagen der Zen-Meditation
- Aufeinander aufbauende Schritte zur weiterführenden Meditationspraxis kennenlernen
- Achtsamkeitsübungen und Arbeit mit dem Atem auf dem Meditationsweg
- Körperübungen
- Gehmeditation
- Kennenlernen und Arbeit mit Texten aus der Zen-Tradition

ZEN-Meditation für Fortgeschrittene

Donnerstag, 07. Oktober bis
Sonntag, 10. Oktober 2021

ABLAUFPLAN

DONNERSTAG

- 15.30 Uhr *Treffpunkt Hotelempfang.* Begrüßung der Teilnehmer
- 16.00 – 18.00 Uhr **Theorie und 1. Meditationseinheit: Achtsamkeit als Basis**
- 20.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

FREITAG

- 08.00 - 09.30 Uhr **Theorie und 2. Meditationseinheit: Mit dem Atem arbeiten.** *Treffpunkt Hotelempfang*
- 16.00 - 18.00 Uhr **Theorie und 3. Meditationseinheit: Mit den Gedanken arbeiten.** *Treffpunkt Hotelempfang*
- 20.30 Uhr Gemeinsames Abendessen
- anschließend **Gelegenheit zur Abendmeditation**

SAMSTAG

- 14.00 - 15.30 Uhr **Theorie und 4. Meditationseinheit: Mit den Gefühlen arbeiten.** *Treffpunkt Hotelempfang*
- 17.00 - 19.00 Uhr **Theorie und 5. Meditationseinheit: Mit den Körperempfindungen arbeiten.** *Treffpunkt Hotelempfang*
- 20.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

SONNTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **6. Meditationseinheit: Vom Erkennen des „Teppichs“.** *Treffpunkt Hotelempfang*
- bis 11.00 Uhr Freigabe der Zimmer, individuelle Abreise

Zwischen den Meditations-Einheiten bleibt Zeit, um Das Kranzbach zu genießen: unsere Kulinarik beim Frühstück, Mittag- und Abendessen, das Badehaus mit Saunen, Dampfbädern und den Liegebereichen, Wellness-Behandlungen und Kosmetik, hinaus in die Natur, etc.

ZEN-Meditation für Fortgeschrittene

Donnerstag, 07. Oktober bis
Sonntag, 10. Oktober 2021

WORKSHOP-PAKET | ZEN-MEDITATION FÜR FORTGESCHRITTENE

3 Übernachtungen inklusive Superior-Halbpension, allen weiteren Verwöhnleistungen, oben genannte Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch unseren Experten Axel Zeman

	4 bis 7 Teilnehmer	ab 8 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab 943 €	ab 874 €
im Einzelzimmer	1.028 €	968 €

Preise pro Person. Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von 50 € pro Nacht.

Mindestteilnehmerzahl: *4 Personen*, maximale Teilnehmerzahl: *12 Personen*

Für die Teilnahme an unseren Workshops ist eine Anmeldung und Buchung im Voraus nötig.

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2021 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

Reservierung und weitere Informationen unter **+49 (0)8823 - 92 8000**
info@daskranzbach.de oder **www.daskranzbach.de**