

### Leitung der Kurse



Die Leitung der Kurse im Stile des **ZEN** hat Gerd Höcky (Dipl.-Päd.). Studium der Erziehungswissenschaften und der Philosophie des Ostens sowie des Westens. Seit vielen Jahren praktiziert er die Meditation im Stile des **ZEN** und sieht sich als Schüler von Reinhard Manner. Er hat **ZEN** unter europäischen und japanischen Lehrern geübt.

Japanaufenthalt 2011

Für die Zen-Kurse werden **gesundheitliche** und **psychische Stabilität** vorausgesetzt. Wer erstmals an einem Zen-Aufbaukurs teilnehmen will, sollte vorher einen Zen-Einführungskurs besucht haben. Tragen Sie bei den Zen-Kursen keine bunte oder synthetische Kleidung, sondern neutrale, unauffällige Bekleidung in den Farben dunkelblau, schwarz oder grau.

Alle Angaben ohne Gewähr.

Änderungen vorbehalten.



## *Meditationskurse*

im Stile des **ZEN**

Sie halten gerade dieses Informationsblatt in Ihren Händen und überlegen sich vielleicht einen der angebotenen Kurse zu besuchen. Nun wissen Sie wohl nicht so genau, was denn in einem Schweigekurs im Stile des **ZEN** tatsächlich von Ihnen verlangt wird.

Körperliche Voraussetzungen sind mehrmaliges **Sitzen (ZaZen)** über den ganzen Tag verteilt.

**4x20 min/ Einführungskurs**      oder  
**6x25 min/ Aufbaukurs**

Zuhause können Sie diese Art des Sitzens auf der vorderen Stuhlkante ausprobieren (nicht anlehnen). Die Handflächen werden ineinandergelegt (rechte Handfläche liegt unten).

Während des gesamten Kurses herrscht **durchgängiges Schweigen** (Außer **Dokusan**/ Einzelgespräch nach Wunsch). Wenn es Ihnen möglich ist über einige Tage alle Kontakte nach „**Außen**“ abzurechnen und Ihren Weg nach „**Innen**“ zu gehen, so wäre eine weitere Hürde beseitigt.

Die Ernährung während des Kurses ist **vegetarisch** (Fisch ist erlaubt).

Nun gehört noch eine gehörige Portion **Mut** und **Vertrauen** in sich selbst dazu diesen Weg der Meditation im Stile des **ZEN** zu beschreiten.

坐  
禪

*In der Stille liegt die Kraft*

坐  
禪

Dem Lärm, Stress und der Unruhe unserer Tage für eine gewisse Zeit zu entfliehen, wer wünscht sich das nicht manchmal?

Es gibt in der heutigen Zeit jedoch immer mehr Menschen, die sich bewusst und freiwillig für wenige Tage in die Stille der **Klöster/ ehemaligen Klöster** zurückziehen und in der Meditationsform im Stile des **ZEN** wieder neue Kraft und Energie schöpfen.

Diese Meditationsform bieten folgende Orte an:

Ehemaliges Kloster **Heiligkreuztal** bei (Riedlingen/ Donau )  
Tagungshaus **Schönenberg** bei (Ellwangen/ Jagst)

Die Meditationskurse folgen der jahrhundertealten Tradition des **ZEN**.

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie unter:

[www.zeiten-der-stille.de](http://www.zeiten-der-stille.de)

**Seminartermine 2022** Meditationen im Stile des **ZEN**

---

**Dezember 2021/ Januar 2022**

26.12. - 01.01. (Aufbaukurs– ehemaliges Kloster **Heiligkreuztal**)

**Februar/ März**

25.02.- 02.03. (Einführungskurs– ehemaliges Kloster **Heiligkreuztal**)

**April**

20.04.- 24.04. (Einführungskurs– ehemaliges Kloster **Heiligkreuztal**)

**Oktober/ November**

28.10. - 01.11. (Einführungskurs– Tagungshaus (Schönenberg))

**Dezember 2022/ Januar 2023**

26.12. - 01.01. (Aufbaukurs – ehemaliges Kloster **Heiligkreuztal**)