

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. Zur Zeit ist er in einem pädagogischen Beruf tätig. 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
Management: Heidi Findeis

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**“ abubrechen 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 Klöster an:

Ehemaliges Kloster **Heiligkreuztal** bei (Riedlingen/ Donau)
Tagungshaus im Kloster **Neresheim** bei (Heidenheim/Benz)

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

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie unter:

www.zeiten-der-stille.de

Seminartermine 2019

Meditationen im Stile des **ZEN**

Dezember 2018/ Januar 2019

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

März

01. - 06.03. (Einführungskurs – ehemaliges Kloster **Heiligkreuztal**)

April

23. - 28.04. (Einführungskurs – ehemaliges Kloster **Heiligkreuztal**)

Juni

07. - 10.06. (Einführungskurs–Tagungshaus im Kloster **Neresheim**)

Oktober

27. - 31.10. (Einführungskurs–Tagungshaus im Kloster **Neresheim**)

Dezember 2019/ Januar 2020

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