

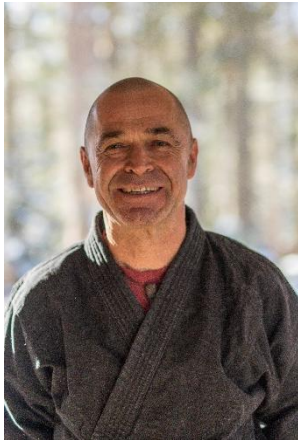
# ZEN-Meditation für Anfänger

Donnerstag, 12. Juni bis  
Sonntag, 15. Juni 2025



# ZEN-Meditation für Anfänger

Donnerstag, 12. Juni bis  
Sonntag, 15. Juni 2025



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 Zen-Weg?“  
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 bei unseren Einführungs- und Trainingstagen miteinander gehen, um ihn später in unser tägliches Leben übertragen und integrieren zu können.

## **Kursinhalte:**

- Grundlagen der Zen-Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- Atemübungen
- Körperübungen
- Gehmeditation
- Texte aus der östlichen Weisheitsliteratur und der westlichen Mystik kennenlernen
- Übertragungs- und Integrationsmöglichkeiten für den Alltag finden

# ZEN-Meditation für Anfänger

Donnerstag, 12. Juni bis  
Sonntag, 15. Juni 2025

## ABLAUFPLAN

### DONNERSTAG

---

- 16.00 Uhr Begrüßung der Teilnehmer *Treffpunkt Hotelempfang*
- 16.30 – 18.00 Uhr **Theorie und 1. Meditationseinheit: Vom richtigen Sitzen / „Sitzen wie ein Berg“**
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Axel Zeman

### 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*
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Axel Zeman

### SAMSTAG

---

- 08.00 – 09.30 Uhr **Theorie und 4. Meditationseinheit:  
Mit den Gefühlen arbeiten** *Treffpunkt Hotelempfang*
- 16.00 - 18.00 Uhr **Theorie und 5. Meditationseinheit:  
Mit den Körperempfindungen arbeiten**  
*Treffpunkt Hotelempfang*
- anschließend **Gelegenheit zur Lichtmeditation**
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Axel Zeman

# ZEN-Meditation für Anfänger

Donnerstag, 12. Juni bis  
Sonntag, 15. Juni 2025

## SONNTAG

---

08.00 – 09.30 Uhr **Theorie und 6. Meditationseinheit:  
Vom Erkennen der Abhängigkeiten / Übertragungs-  
und Integrationsmöglichkeiten für den Alltag finden**  
*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.*

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