

ZEN-Meditation für Geübte

Sonntag, 09. März bis
Mittwoch, 12. März 2025

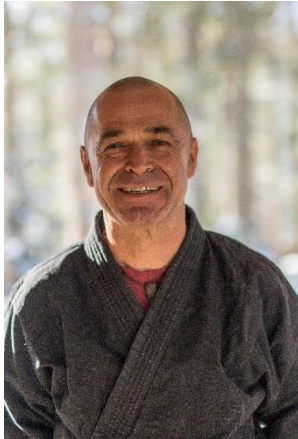
Sonntag, 06. Juli bis
Mittwoch, 09. Juli 2025



ZEN-Meditation für Geübte

Sonntag, 09. März bis
Mittwoch, 12. März 2025

Sonntag, 06. Juli bis
Mittwoch, 09. Juli 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 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 Einführungskursen oder -Workshops teilgenommen haben oder über fundierte Meditationserfahrung verfügen.

Kursinhalte:

- Vertiefung der Grundlagen der Zen-Meditation
- Aufeinander aufbauende Schritte zur weiterführenden Meditationspraxis
- Achtsamkeitsübungen
- Atemübungen
- Körperübungen
- Übungen aus dem Taiji und Qi Gong
- Gehmeditation
- Kennenlernen und Arbeit mit Texten aus der östlichen Zen-Tradition, sowie der westlichen Mystik
- Weiterführende Übertragungs- und Integrationsmöglichkeiten für den Alltag finden

ZEN-Meditation für Geübte

Sonntag, 09. März bis
Mittwoch, 12. März 2025

Sonntag, 06. Juli bis
Mittwoch, 09. Juli 2025

ABLAUFPLAN

SONNTAG bzw. DONNERSTAG

- 16.00 Uhr Begrüßung der Teilnehmer - *Treffpunkt Bar (Gehen zum Meditation House)*
- 16.30 – 18.00 Uhr **Theorie und 1. Meditationseinheit**
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

MONTAG bzw. FREITAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **Theorie und 2. Meditationseinheit**
Treffpunkt Bar
- 16.00 - 18.00 Uhr **Theorie und 3. Meditationseinheit**
Treffpunkt Bar
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

DIENSTAG bzw. SAMSTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **Theorie und 4. Meditationseinheit**
Treffpunkt Bar
- 16.00 - 18.00 Uhr **Theorie und 5. Meditationseinheit**
Treffpunkt Bar
- 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

MITTWOCH bzw. SONNTAG

- 08.00 – 09.30 Uhr **Theorie und 6. Meditationseinheit/ Weiterführende Übertragungs- und Integrationsmöglichkeit für den Alltag finden**
Treffpunkt Bar
- 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**