

Zen

für Einsteiger

Zen-Einführungsseminar in Wien
Freitag nachm. - Samstag mitt.

Zen ist ein Weg, sich selbst zu erforschen und aus dem Lärm der äußeren Welt in die Welt der Ruhe und des Seins zu finden.

Nehmen Sie sich die Zeit, einen neuen Zugang zu sich und zur Welt zu entdecken.

Die Praxis des Zen wurde in einer direkten Linie von 85 Patriarchen seit Buddha Shakyamuni mündlich bis zu uns weitergegeben. Es wurden zwar viele Bücher über Zen geschrieben, doch Bücher können niemals die Erfahrung selbst ersetzen. Wir praktizieren Zen in der Tradition des japanischen Rinzai-Zen und insbesondere in der Richtung des europäischen Daishin Zen. Daishinzen bildet die Brücke zwischen japanischem klassischen Zen und westlichem Geist.

Die erfahrene Zen-Trainerin Fleur Wöss vermittelt Ihnen den theoretischen Hintergrund und führt Sie behutsam in die Zen-Meditation ein. Sie lernen Sitzmeditation (Zazen) und Gehmeditation (Kinhin).

In zwei persönlichen Zen-Coachings unter vier Augen (Taiwa) haben Sie die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen zu reflektieren und die individuelle Ausrichtung Ihrer Zen-Übung zu erkennen.

Der Schwerpunkt dieses Zen-Seminars liegt diesmal auf:

Zen und der grüne Tee

Zwischen Zen und der Teezeremonie besteht seit Jahrhunderten eine enge Beziehung und Wechselwirkung. Fleur Wöss wird Ihnen als Japanologie-Professorin einen Einblick in die Hintergründe geben. Sie lernen die Prinzipien und die Praxis der Teezeremonie wie sie in Klöstern praktiziert wird. Die Teezeremonie (Sarei) ist daher ein wichtiger Bestandteil des Seminars.



Kurze Programmübersicht:

Freitag	Samstag
16:00	07:00
17:00	Zen-Meditation und kleine Teezeremonie (Taiwa - Zen-Coaching)
17:30 - 18:00	08:30 Frühstück
20:00 - 22:00	10:00 - 11:00 Zen und der grüne Tee Anschließend: Fragerunde
	11:30 - 13:00 Zen-Meditation und kleine Teezeremonie
	ca. 13:00 Ende

Leiterin des Seminars:



**Dr. Fleur Sakura
Wöss**



Organisatorische
Leitung und Jikijitsu:

Mag. Paul Matusek

Zen-Trainerin, Vortragscoach und Japanologin. Leiterin des Daishin Zen-Zentrum Wien, Studium der Japanologie, Sanskrit und Buddhismuskunde. 14 Jahre Lehrtätigkeit an der Universität Wien, zuletzt als Professorin. Sie praktiziert seit 12 Jahren Daishin Zen und ist Schülerin von Hinnerk Polenski.

Unternehmer und Journalist, Leiter des Daishin Zen-Zentrums Wien. Autor des Buches: „Erfolg in Japan - Ein Reiseführer für Manager“, und der Studie „Bedeutung von Zen in japanischen Unternehmen“, ist Mitglied des Sangharats der Buddhistischen Religionsgemeinschaft Österreichs.

Praktisches:

Als Bekleidung empfehlen wir einen bequemen Trainings- oder Hausanzug in gedeckten Farben (schwarz, dunkelblau, dunkelgrün, etc.) und dunkle Socken.

Anmeldung auf der Homepage www.daishinzen.at unter „Anmeldung“ und dem Datum.

Zeit:	Freitag 16:00 bis Samstag 13:00
Ort:	Daishin Zen-Meditationszentrum - 1090 Wien, Währinger Straße 26, Hof
Kosten:	€ 135,00 (exkl. USt.)
Telefon:	0650 / 879 57 23
(für Rückfragen)	