

# GUTSCHEIN



Für: **Name**

Gutscheinwert: **Zen-Meditations-Wochenende im Kloster .....**  
**vom 00. – 00. 2023**  
**inkl. 2 Übernachtungen im Einzelzimmer und Verpflegung**



Gutschein-Nr.: 00/30092022

Veranstalter: Zen Frankfurt City  
Wolfgang Moku Dou Fox  
Zendoleiter & Zen-Trainer  
Tel. 0172 - 610 8 610  
mail@zen-frankfurt-city.de  
[www.zen-frankfurt-city.de](http://www.zen-frankfurt-city.de)

Kerstin Huber  
Coach & Zen-Trainerin  
Tel.: 0171 – 83 29 510  
mail@institut-life-balance.de  
[www.institut-life-balance.de](http://www.institut-life-balance.de)

Der Gutschein ist ab Ausstellungsdatum 3 Jahre gültig. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Bitte bringen Sie diesen Gutschein zu der von Ihnen gebuchten Veranstaltung mit. Bei fristgemäßer Umbuchung ist eine Anrechnung auf eine andere Veranstaltung aus dem Programm von Zen Frankfurt City möglich. Ausstellungsdatum 30.09.2022

### 3 Tage Zen Meditation für Anfänger & Fortgeschrittene Im Kloster ....



**Z. B.:** Das Kloster Oberzell am Main ist eine Oase wohltuender Freundlichkeit und gepflegter Atmosphäre. Am Rand von Würzburg gelegen und dennoch in angenehmer Stille, bietet die eindrucksvolle Klosteranlage einen wunderbaren Rahmen, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie aufzutanken. Der liebevoll angelegte Kräutergarten lädt zu einem achtsamen Spaziergang ein.

Unsere Zen Meditations-Seminare bieten einen angenehm strukturierten Ablauf. Neben Zazen, Sitzen in Kraft und Stille, gehören Kinhin, Gehmeditation, Sarei, die Kleine Teezeremonie und Rezitation zu unserem Seminar-Ablauf.

Für Anfänger nehmen wir uns ausreichend Zeit, um sich mit den Abläufen, Sitzhaltung und Atemtechnik im Zen vertraut zu machen und diese in die Praxis umzusetzen.

Ergänzt wird unser Programm durch Taiwa, ein persönliches 4-Augen Meditations-Einzel-Coaching. Eine wertvolle Unterstützung für alle Teilnehmer. Unsere Seminare finden teilweise im Schweigen statt. Unsere Meditationspraxis ist Religionsunabhängig und frei von Dogmen.

#### **Hinweis:**

Unsere Veranstaltungen werden entsprechend der jeweils gültigen behördlichen Corona-Regeln durchgeführt.

#### **Seminare im Überblick:**

- Einführung in die Zen Meditation für Neueinsteiger
- Vertiefung der Meditationspraxis in der Gruppe
- Taiwa, individuelles Meditations-Einzeltraining
- Geführte Meditation
- Sarei, kleine Teezeremonie
- Kinhin, Gehmeditation
- Leichte Bewegungseinheiten
- Jedem Wochenende ist ein zusätzlicher Themenschwerpunkt mit Impulsen und Übungen gewidmet

#### **Wen sprechen wir an:**

Anfänger, die einen Einstieg in die Meditation suchen sowie Teilnehmer mit Meditationserfahrung, die ihre Praxis vertiefen möchten.