

## **Einführung in die Meditation im Stil des Za-Zen**

**Fr 11.10.2019, 18.30 - 19.45 Uhr**

**Ort:**

Freyung, Abteistr. 23 (KEB), Meditationsraum im 2. Stock

Seit jeher wird der Stilleübung in den mystischen Traditionen der östlichen Religionen aber auch im Christentum ein hoher Stellenwert beigemessen. Der Mensch zieht sich aus der Geschäftigkeit der Welt zurück und versucht sich im Schweigen der äußeren Sinne mehr und mehr der Innenwahrnehmung seiner leiblichen und seelisch-geistigen Wirklichkeit anzunähern. Wenn die Treue zur Übung gehalten wird, begibt er sich damit auf einen Weg, der möglicherweise niemals endet. Wesentliches Kennzeichen dieses Weges ist das Umkreisen der "GROSSEN MITTE" (Kern der Persönlichkeit), die sich dem Üben allmählich aufschließt. Dabei geht es immer vielmehr um ein passives Geschehenlassen als um ein aktives Tun.

In der Einführung versuchen wir uns mit der körperlichen Situation während des Sitzens in Stille zu beschäftigen. Dabei helfen uns Übungen aus der Atemtherapie und der Achtsamkeitspraxis. Weitere Elemente sind Haraübungen (Zentrierung), meditatives Gehen, Gelegenheit zur Aussprache, tiefenpsychologische Erläuterungen.

Referent: Stephan Leingaertner, Dipl. Sozialpädagoge mit langjähriger Schulung und Weiterbildung in initianischer Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius

**Mitveranstalter:**

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

**Referent:**

Stephan Leingaertner

**Kosten:**

60 Euro

**Hinweis:**

Der Kurs erstreckt sich über 10 Termine.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Sitzbänkchen oder Sitzkissen.