



Eintauchen in die **Stille**. Das innere Ohr öffnen. Den Atem wahrnehmen. Die Gedanken ziehen lassen.

Zen-Meditation ist eine aus dem Buddhismus stammende, jedoch **überkonfessionelle Achtsamkeitspraxis**.

Ziel dieser Übung ist es, den Geist von einengenden Konzepten zu **befreien** und ihn zur Ruhe kommen zu lassen. So kann in uns unserem alltäglichen Leben die Grundlage für mehr **Freude, Gelassenheit** und **innerem Frieden** gelegt werden.



Zen-Meditationskreis Garmisch-Partenkirchen

Wir sind ein überkonfessioneller Kreis von Menschen, welche sich gemeinsam der Stille anvertrauen und sich von ihr inspirieren lassen.

Dabei sollen uns die Erfahrungen und Darlegungen erfahrener Zen-Meister (oder Lehrer anderer spiritueller Traditionen) der Vergangenheit und Gegenwart Anregungen für unsere alltägliche Praxis geben.

Zeit

Montags von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Anschrift

„Haupt-Dojang“
Unterfeldstraße 12 (1. Stock)
82467 Garmisch-Partenkirchen

Kontakt

Axel Zeman
Ruth Beutelberger

Tel: 0 88 21 / 75 20 278

Email: info@sunmudo-deutschland.de

Ein Mönch fragte seinen Meister:
„Was ist der Weg?“
Spontan antwortete der Meister:
„Der Weg ist dein tägliches Leben!“

Zen-Weisheit



www.sunmudo-deutschland.de