

# ZEN-MEDITATION

ZUM KENNENLERNEN

*Einstieg am Sonntag, den 22.01.2017 oder 05.03.2017*

*Unabhängig von Allem, folge dem Weg Deines Herzens.*

*Zen-Meister Hinnerk Polenski*

WER BIN ICH? WAS IST DIE WIRKLICHKEIT?

Das Hamsterrad des Alltags, mit seinen 1000 To-Do Listen hat uns schon längst eingeholt. Immer mehr wissen wir, wer wir nicht sind. Aber wie können wir dieses Rad anhalten und wieder Zugang zu uns selbst und unserer Welt erlangen? Wie kommen wir raus aus der verkopften Gedankenwelt mit all ihren Bildern und begrenzten Strukturen, die wir uns meist selbst geben.

Der Zen-Weg bietet hier die Möglichkeit, wieder einen klaren Blick auf das Wesentliche zurückzuerlangen. Er öffnet den Zugang zu uns und unserer Welt in diesem Leben.

# Was ist ZEN?

- Zen ist keine Religion, sondern frei von Dogmen oder Geboten
- Ein Weg der eigenen Erfahrung, der zu mir selbst und meiner inneren Mitte führt
- Ein über 2500 Jahre alter didaktischer Weg in die Freiheit inmitten aller Bedingtheiten, der von Meister zu Meister bis heute überprüft und übertragen wurde
- Durch die stetige Übung nehmen Konzentration, Kraft und Gelassenheit zu
- Selbstbewusstsein und Entscheidungsfähigkeit werden gestärkt
- Bietet Hilfe im Umgang mit persönlichen Lebenskrisen
- Ein Weg zu mehr Freude in unserem alltäglichen Handeln



## WO

Daishin Zen Zendo Taunus c/o JKA-Karateschule  
Brunnenstraße 21 - 29, 65307 Bad Schwalbach

## WANN

Einführung: Sonntag, 22.01.2017 oder 05.03.2017, 14:00 -17:30 Uhr  
Folgeabende: Freitag (5mal), 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

## Anmeldung und Info

Der Beitrag für die Einführungsveranstaltung incl. 5 Abende beträgt 80 €  
Anmeldung und Infos unter [info@zen-mitte.de](mailto:info@zen-mitte.de)  
Ansprechpartner ist Frau Martina Herrmann 0176 -47 57 63 60  
Weitere Informationen unter [www.zen-mitte.de](http://www.zen-mitte.de)