

## **ZEN-Meditation in Oberkulm**

In Oberkulm haben Sie Gelegenheit, die ZEN-Meditation kennenzulernen und unter Anleitung in einer Gruppe die ZEN-Sitzmeditation (Zazen) und die langsame Gehmeditation (Kinhin) zu üben mit dem Ziel, Achtsamkeit und Bewusstheit zu fördern.

### Sammlung unseres Geistes

Mit ZEN-Meditation können wir durch das Üben der Achtsamkeit unseren Geist beruhigen und das hilft uns mit Alltagsstress, der allgemeinen Hektik des weltlichen Treibens und den damit verbundenen mannigfaltigen Herausforderungen, besser umgehen zu können.

Durch das Beruhigen unseres rastlosen Geistes, unserer Gedanken, finden wir einfacher zur Mitte unseres Lebens und wir schöpfen Kraft und Zuversicht für unsere Selbsterkundung. Die neu gewonnen Erkenntnisse helfen uns zur Entschleunigung und öffnen uns für den spirituellen Weg.

### Kraft durch Loslassen

Indem während dem Üben die Flut der Gedanken zu Ruhe kommt, wird das Erleben von Ruhe und Stille möglich. Die kraftvolle Konzentration auf unseren Atem bringt unsere Energie auf einen Punkt, aus dem wir Kraft und Wahrnehmung schöpfen können.

### Gruppenmeditation in Oberkulm

Sie haben Gelegenheit in unserer Meditationsgruppe (max. 12 Personen) mitzumachen und Erfahrung mit dem Zazen (jap. Sosein) zu machen. Die Meditation ist geführt und zur Einstimmung wird immer ein ZEN-Spruch oder eine ZEN-Weisheit vorgestellt.

Vorkenntnisse sind keine notwendig und Anfänger werden eingeführt. Sitzgelegenheiten sind nach Absprache vorhanden. Bei Interesse an der ZEN\_Meditation empfehlen wir Ihnen die Teilnahme am kostenlosen Einführungs- und Informationsabend vom 19.02.2020 in Hallwil (nähere Angaben unter Hallwil). Anschliessend können Sie sich entscheiden, ob Sie in Oberkulm oder Hallwil mitmachen möchten.

### Angaben zum Meditationsort und Terminkalender

- Ort:** Alterszentrum mittleres Wynental, Kreuzbündtenstrasse 8, 5727 Oberkulm, im Ergo-Raum
- Daten:** immer am ersten und dritten Dienstag im Monat (Terminkalender anklicken)
- Beginn:** um 19.30 h, Schluss ca. 20.30 h, anschliessend Tee sowie Gespräch und Erfahrungsaustausch.
- Kosten:** pauschal für ein halbes Jahr Fr. 80.—
- Anmeldung:** bitte melden Sie sich sowohl für den Informations- und Einführungsabend in Hallwil, und oder auch für die Ersteinnahme in Oberkulm mittels Formular unter „Anmeldung“ an.
- Leitung und Auskünfte:** Peter Müller, 079 467 14 38 oder Mail [zen@stilleswasser.ch](mailto:zen@stilleswasser.ch)

