

Zen-Meditation – Zazen

Zazen ist eine Form der ungegenständlichen Meditation: das aufrechte und bewegungslose Sitzen in Stille.

Ein Zen-Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten. Alles Zerstreue und Ablenkende – sich unterhalten, Smartphone benutzen, Fernsehen und Zeitung lesen – soll für diese Zeit unterlassen werden. Man lässt sich selbst in jeder Hinsicht in Frieden. Dadurch kommt das ständige innere Beschäftigtsein schließlich zur Ruhe; Körper und Geist können sich regenerieren. Das Sitzen in Stille macht uns präsent für das Jetzt und lässt uns aufwachen aus Gewohnheit und Routine. Wir kommen dahin, vieles wie neu zu sehen und zu erleben; das Leben bekommt wieder Farbe.

Teilnahmebedingungen – Corona

Für die Durchführung der Kurse gelten die dann jeweils aktuellen staatlichen Vorgaben bezüglich der Corona-Pandemie.

Falls für den Veranstaltungsort ein Hygienekonzept vorliegen sollte, wird es Ihnen von uns mit der Anmeldebestätigung zugesandt und auf unserer Homepage veröffentlicht (www.keb-erh.de, unter „Angebote/ Meditationskurse“). Dieses ist von den Teilnehmenden zu beachten.

Ausschlusskriterium sind Atemwegserkrankungen; in diesem Fall ist eine Teilnahme nicht möglich.

Die eigenen Risikofaktoren der Teilnehmenden müssen von diesen selbst eingeschätzt werden; weder Haus noch Veranstalter können hier eine Verantwortung übernehmen.

Mit der Anmeldung für den Kurs werden diese Bedingungen anerkannt.

Zen-Meditation

Kurse 2023

- **23.-26.02.2023: Einführungskurs**
- **04.-09.04.2023: Aufbaukurs 1 (Sesshin)**
- **04.-10.09.2023: Aufbaukurs 2 (Sesshin)**
- **05.-10.12.2023: Aufbaukurs 3 (Sesshin)**

Die Ausschreibung erfolgt vorbehaltlich, dass die Kurse aufgrund der staatlichen Vorgaben bzgl. der Corona-Pandemie auch stattfinden können.

Diese Ausschreibung steht auch auf unserer Homepage www.keb-erh.de zum Download bereit (unter Service / Kursausschreibungen).



Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis
Erlangen-Höchstadt e.V.

Geschäftsstelle
(bis Ende 2022):
St.-Martin-Str. 3
91301 Forchheim
(Tel. 09191/67275)
(Fax 09191/729781)
info@keb-erh.de

Zen-Meditation



Kurse 2023



Katholische
Erwachsenenbildung
im Landkreis
Erlangen-Höchstadt e.V.

Kurse – Ablauf und Inhalt:

Im **Einführungskurs** werden wir das Sitzen in der Stille (Zazen) kennenlernen und einüben.

Bei den **Aufbaukursen** (Sesshin) werden wir unsere Meditation vertiefen.

Der Kurs ist ein Schweigekurs.

Tägliche Übungselemente sind:

- Meditation (Zazen):
 - Einführung: 12 Sitzeinheiten von je 20 min
 - Aufbaukurs: 13 Sitzeinheiten von je 25 min
- Achtsames Gehen (Kinhin)
- Vortrag
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Eine Stunde achtsames Arbeiten (denn der Zenweg führt in den Alltag)

Es wird erwartet, dass man sich auf die Übungsstruktur einlässt. Nach Absprache können einzelne Meditationszeiten ausgelassen werden.

Die Kurse sind offen für alle Interessierten. Der Aufbaukurs setzt die Teilnahme an einem Einführungskurs voraus.

Kursleiter:

Erich Spranger (Bamberg): Zen-Praxis seit Mitte der 80er Jahre; seit 1993 bei Sr. Ludwigs Fabian OSB, einer Missionsbenediktinerin und Zen-Meisterin der Sanbo-Zen-Schule. Lehrbefugnis von Sr. Ludwigs 2010. Lehrer der Zen-Linie Leere Wolke.

Inhaltliche Rückfragen zu seinen Kursen:

<http://www.zen-erich-spranger.de/>

Tel. 0951/509104 -- erich.spranger@posteo.de

Termine: siehe Rückseite.

Die Kurse beginnen jeweils um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und enden um 13.00 nach dem Mittagessen.

Veranstaltungsorte:

Seminarhaus Höfen (Gemeinde Baudenbach bei Neustadt/Aisch). <https://meditation-hoefen.com/>

Veranstalter: KEB – Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Erlangen-Höchstadt e.V.

Teilnehmerbeitrag: beinhaltet Kursgebühr, Übernachtung (EZ) und Vollverpflegung. Bei Doppelzimmern reduziert sich der Betrag.

- Einführung: 183 €
- Aufbaukurs 1: 305 €
- Aufbaukurs 2: 366 €
- Aufbaukurs 3: 305 €

Eine Ermäßigung ist nach Rücksprache möglich.

Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Kursbeginn.

Anmeldung: Anmeldeabschnitt per Post oder Fax bei der KEB oder mit allen (!) Angaben per E-Mail an info@keb-erh.de. Postalische Anmeldungen ab dem 01.01.2023 sind bitte an unsere neue Adresse zu richten:

KEB im Landkreis Erlangen-Höchstadt e.V.
Bistumshaus St. Otto
Heinrichsdamm 32
96047 Bamberg

Unsere telefonische und Fax-Verbindung ab dem 01.01.2023 ist bei Drucklegung dieses Flyers leider noch nicht bekannt, wird aber auf unserer Homepage www.keb-erh.de veröffentlicht.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie von uns eine kurze Rückmeldung, die den Eingang Ihrer Anmeldung bestätigt und gegebenenfalls einem Hinweis auf die Warteliste. Nach Anmeldeschluss erhalten Sie von uns eine schriftliche **Anmeldebestätigung** mit weiteren Informationen zum Kurs. Einzel- bzw. Doppelzimmerwünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt, können aber nicht garantiert werden.

Bitte überweisen Sie den Teilnehmerbeitrag nach Erhalt der schriftlichen Anmeldebestätigung sofort auf das darin angegebene Konto. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss fällt eine Gebühr von 50 € an.

Verbindliche Anmeldung für den Kurs Zen-Meditation:

Einführungskurs: 23.-26.02.2023

Aufbaukurs 1: 04.-09.04.2023

Aufbaukurs 2: 04.-10.09.2023

Aufbaukurs 3: 05.-10.12.2023

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Ausschreibungsbedingungen (inkl. Hygienekonzept) an.

Name Zimmerwunsch: EZ DZ EZ oder DZ (beides ok)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon E-Mail

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an andere Teilnehmer für die Bildung von Fahrgemeinschaften bin ich **nicht** einverstanden.

Datum, Unterschrift