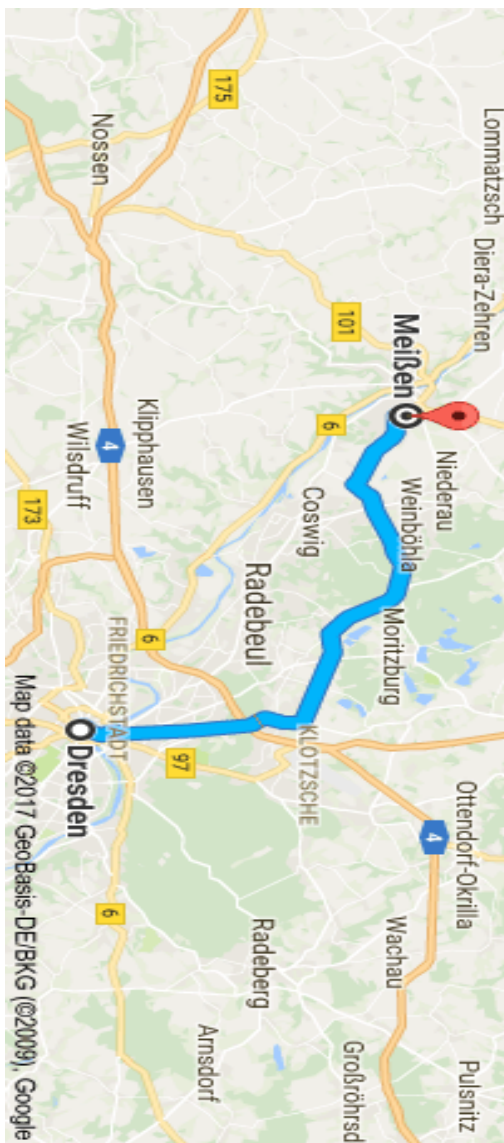


ANFAHRT

Meißen ist in 30 Minuten von Dresden zu erreichen. Die S-Bahn (S1) fährt regelmäßig von allen Dresdner Bahnhöfen. Ab Bahnhof Meißen fahren Taxis zur Evangelischen Akademie.



KOSTEN

Die Kosten setzen sich aus Unterkunft und Verpflegung, der Anmietung der Tagungsräume sowie dem Honorar des Kursleiters zusammen.

Kursgebühren mit Einzelzimmer 896,-
Kursgebühren mit Doppelzimmer 839,-
Kursgebühren mit Dreibettzimmer 776,-

Beginn: 18.00 Uhr 14.02.2022
Ende: 11.00 Uhr 21.02.2022

Die Anmeldung erfolgt per Mail an
Dr. Ulrike Anderssen-Reuster
anderssen-reuster@web.de

Die Anmeldung ist verbindlich sobald die Kursgebühren auf folgendem Konto eingegangen sind:
Konto Anderssen-Reuster, Postbank
IBAN DE 15 5451 0067 0186 0716 73
Stichwort: Sesshin Meißen

Preisnachlass bei den Kursgebühren ist möglich.
Bitte Gründe kurz schriftlich darlegen.

Der Veranstaltungsort befindet sich auf dem Domberg in Meißen. Wir nutzen die Räumlichkeiten des ehemaligen St. Afra Klosters, eines Augustinerklosters, das 1205 gegründet wurde und heute der Evangelischen Kirche in Sachsen als Seminarhaus und Akademie dient.

Auskunft und Anmeldung zum Kurs:
anderssen-reuster@web.de

Auskunft zu Unterkunft und Verpflegung:
Evangelische Akademie Meißen
Tel.: 03521 47060

EINFÜHRUNG IN DIE ZEN MEDITATION FÜR ANFÄNGER UND GEÜBTE



PROF. MICHAEL VON BRÜCK
14.02.2022- 21.02.2022

SESSHIN

Klosterhof St. Afra
Freiheit 16, 01662 Meißen
Telefon: 03521 47060

PROF. DR. MICHAEL VON BRÜCK



Professor em. für Religionswissenschaft
an der Ludwig-Maximilians-Universität München

Evangelischer Theologe

Ordination zum evangelischen Pfarrer in Sachsen

Zum Zen- und Yogalehrer in Japan und Indien
ausgebildet

Autor zahlreicher Bücher zu Buddhismus, Hinduismus
und Christentum

Homepage:

<http://www.michael-von-brueck.de/>

VERANSTALTUNGSORT

Klosterhof St. Afra

Freiheit 16

01662 Meißen

Telefon: 03521 47060

TAGESABLAUF

05.00 - 05.30	Zazen
05.30 - 06.00	Zazen
06.00 - 06.20	Zazen
06.20 - 06.40	Liturgie
06.40 - 07.30	Yoga
07.30	Frühstück
08.15 - 09.15	Samu (meditative Arbeit)
09.45	Tee
10.00 - 10.30	Zazen
10.30 - 11.00	Zazen
11.00 - 11.30	Zazen
11.30 - 11.45	Kinhin (Gehen)
11.45 - 12.30	Teisho (Lehrrede)
12.30	Mittagessen
14.45	Tee
15.00 - 15.30	Zazen
15.30 - 16.00	Zazen
16.00 - 16.30	Zazen
16.30 - 16.45	Kinhin (Gehen)
16.45 - 17.15	Zazen
17.15 - 18.00	Yoga
18.0	Abendessen
19.30 - 20.00	Zazen
20.00 - 20.30	Zazen
20.30 - 21.00	Zazen /Rezitation

Die Zeiten können sich u.U. auch noch verändern.
Einzelgespräche (*Dokusan*) mit Michael von Brück
finden für alle Teilnehmer statt.

Es handelt sich einen Kurs zur Stressreduktion, der Reflexion, Meditation und Yogapraxis verbindet. Ziel der Übung ist es, in die Erfahrung der Stille zu kommen und störende Gedanken loszulassen sowie inmitten von Stress stabil und flexibel zu bleiben. Diese Fähigkeiten dienen der persönlichen Psychohygiene, sowie der Mitarbeitergesundheit am Arbeitsplatz.

FÜR WEN IST DAS SESSHIN GEEIGNET?

- Für jeden, der bereits Zazen praktiziert und seine Übung fortsetzen will
- Für Menschen, die ihre christliche oder andere religiöse Praxis vertiefen wollen
- Für jeden, der Zazen kennen will
- Für jeden, der die Präsenz im Gegenwarts-moment trainieren will
- Für jeden, der beruflichen oder privaten Herausforderungen besser begegnen möchte
- Für Menschen, die ohne Religions-zugehörigkeit sind, aber die Erfahrung der Begegnung mit sich selbst im Schweigen machen wollen

Es wird ausdrücklich darauf verwiesen, dass jeder Teilnehmer um die aktuelle Pandemie-Lage weiß, sich und andere durch Beachtung der Hygiene-Regeln schützen wird und die Verantwortung für die Teilnahme an dem Kurs selbst trägt. Das Tagungshaus und die Veranstalter haften nicht für etwaige Erkrankungen.

Es gilt die 3-G-Regel (geimpft, genesen, getestet)

PROF. DR. MICHAEL VON BRÜCK



Professor em. für Religionswissenschaft
an der Ludwig-Maximilians-Universität München

Evangelischer Theologe

Ordination zum evangelischen Pfarrer in Sachsen

Zum Zen- und Yogalehrer in Japan und Indien
ausgebildet

Autor zahlreicher Bücher zu Buddhismus, Hinduismus
und Christentum

Homepage:

<http://www.michael-von-brueck.de/>

VERANSTALTUNGSORT

Evangelische Akademie Meißen

St. Afra Klosterhof

Freiheit 16

01662 Meißen

Telefon: 03521 47060

TAGESABLAUF

05.00 - 05.30	Zazen
05.30 - 06.00	Zazen
06.00 - 06.20	Zazen
06.21 - 06.40	Liturgie
06.40 - 07.30	Yoga
07.30	Frühstück
08.15 - 09.15	Samu (meditative Arbeit)
09.46	Tee
10.00 - 10.30	Zazen
10.30 - 11.00	Zazen
11.00 - 11.30	Zazen
11.30 - 11.45	Kinhin (Gehen)
11.45 - 12.30	Teisho (Lehrrede)
12.30	Mittagessen
14.46	Tee
15.00 - 15.30	Zazen
15.31 - 16.00	Zazen
16.00 - 16.30	Zazen
16.31 - 16.45	Kinhin (Gehen)
16.46 - 17.15	Zazen
17.16 - 18.00	Yoga
19.0	Abendessen
19.30 - 20.00	Zazen
20.00 - 20.30	Zazen
20.30 - 21.00	Zazen /Rezitation

Die Zeiten können sich u.U. auch noch verändern.
Einzelgespräche (*Dokusan*) mit Michael von Brück
finden für alle Teilnehmer statt.

Es handelt sich einen Kurs zur Stressreduktion, der Reflexion,
Meditation und Yogapraxis verbindet. Ziel der Übung ist es,
in die Erfahrung der Stille zu kommen und störende
Gedanken loszulassen sowie inmitten von Stress
und vielen Herausforderungen stabil und flexibel zu bleiben.
Diese Fähigkeiten sind im Umgang mit der Pandemie
notwendig, sowohl für sich selbst als auch für andere und die
Strukturen in denen man arbeitet und lebt.

FÜR WEN IST DAS SESSHIN GEEIGNET?

- Für jeden, der bereits Zazen praktiziert und seine Übung fortsetzen will
- Für Menschen, die ihre christliche oder andere religiöse Praxis vertiefen wollen
- Für jeden, der Zazen kennen will
- Für jeden, der die Präsenz im Gegenwarts-moment trainieren will
- Für jeden, der beruflichen oder privaten Herausforderungen besser begegnen möchte
- Für Menschen, die ohne Religions-zugehörigkeit sind, aber die Erfahrung der Begegnung mit sich selbst im Schweigen machen wollen

Bitte sprechen Sie gesundheitliche Einschränkungen
im Vorfeld an

Es wird ausdrücklich darauf verwiesen, dass jeder
Teilnehmer um die aktuelle Pandemie-Lage weiß, sich
und andere durch Beachtung der Hygiene-Regeln
schützen wird und die Verantwortung für die
Teilnahme an dem Kurs selbst trägt. Das Tagungshaus
und die Veranstalter haften nicht für etwaige
Erkrankungen.

