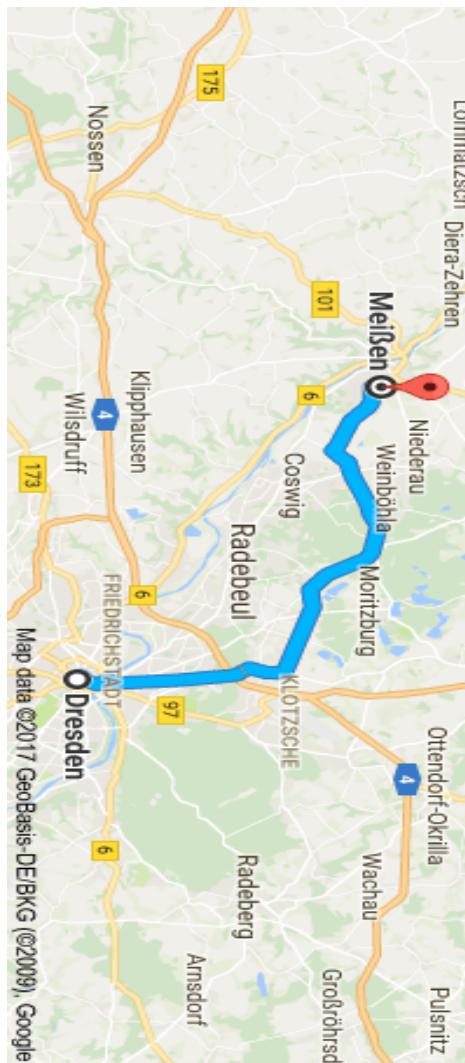


ANFAHRT

Meißen ist in 30 Minuten von Dresden zu erreichen.
Die S-Bahn (S1) fährt regelmäßig von allen Dresdner
Bahnhöfen. Von der S-Bahn-Haltestelle Meißen Altstadt
sind es 15 Minuten Fußweg zum Tagungshaus.



KOSTEN

Kursgebühren und Einzelzimmer: 800,- Euro
Kursgebühren und Doppelzimmer: 785,- Euro
Verpflegung inbegriffen

Beginn: 18.00 Uhr 02.07.2023
Ende: 09.00 Uhr 09.07.2023

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 2023

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 als Seminarhaus
dient.

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

Auskunft zu Unterkunft und Verpflegung:
Tagungshaus St. Afra
Tel.: 03521 47060

EINFÜHRUNG IN DIE ZEN MEDITATION FÜR ANFÄNGER UND GEÜBTE



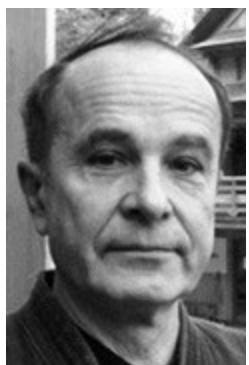
SESSHIN MIT PROF. MICHAEL VON BRÜCK

02.07. – 09.07.2023

MEIßEN

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

TAGESABLAUF

05.00 - 05.30	Zazen
05.30 - 06.00	Zazen
06.00 - 06.30	Zazen
06.30 - 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
18.00	Abendessen
19.30 - 20.00	Zazen
20.00 - 20.30	Zazen
20.30 - 21.00	Zazen /Rezitation

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

Es handelt sich um ein intensives Sesshin, das Meditation (Zazen) und Yogapraxis verbindet. Ziel der Übung ist es, in die Erfahrung der Stille zu kommen und störende Gedanken loszulassen. Deshalb findet die Meditationswoche im Schweigen statt.
Wir bitten darum, dunkle, dezente Kleidung zu tragen.

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 Gegenwartsmoment trainieren will
- Für jeden, der beruflichen oder privaten Herausforderungen besser begegnen möchte
- Für Menschen, die ohne Religionszugehörigkeit sind, aber die Erfahrung der Begegnung mit sich selbst im Schweigen machen wollen

Bitte sprechen Sie gesundheitliche Einschränkungen im Vorfeld an.