



Reservierung

Seminar- & Freizeithaus Aiterbach
Aiterbach 2
83253 Rimsting

Ansprechpartner:
René Koopmans, Martina Rühle

Tel.: +49 8054 90852-0
Fax +49 8054 90852-13

E-Mail: Aiterbach@BayernBankett.de
www.Aiterbach.BayernBankett.de

Zen
Zen
Wochenende



Unser Arrangement

Genau richtig, wenn Sie die Grundelemente von Zen erlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Vorträge und Übungen
- Meditation in der Gruppe
- Einzeltraining mit der Meditationslehrerin
- Die Einheit von Körper, Geist und Energie erfahren: Übungen aus der Zen-Tradition, Yoga und Qi Gong
- Traditionelle Achtsamkeitsübungen des Zen: Japanische Teezeremonie und Gehmeditation
- Gespräche und Fragerunde: Zen im Alltag. Wie integriere ich die Meditation in meinen Tagesablauf? Welche Techniken gibt es, um inmitten von Stress und Hektik gelassen in meiner Mitte zu bleiben?

Wir bieten Ihnen dieses Zen Arrangement an folgenden Wochenenden an:

Anreise

14. März 2014
29. August 2014
05. Dezember 2014

Abreise

16. März 2014
31. August 2014
07. Dezember 2014

Arrangement-Preis

Seminarkosten
2 Übernachtungen
inkl. Frühstück
2 Abendessen und
ein Mittagessen

pro Person

325,00 €

Zen – die Kraft der inneren Mitte

Ein Weg zu mehr Gelassenheit und Energie für den Alltag

Heute entdecken immer mehr Menschen im Westen Zen-Meditation als einen Weg, um inmitten der täglichen Anforderungen von Beruf und Familie gesund und leistungsfähig zu bleiben. Meditation hilft, eine wirksame Stressbalance zu finden, mehr Kraft, Klarheit und Konzentration auf das Wesentliche zu erlangen.

Im Mittelpunkt des Wochenendes steht die Zen-Meditation mit ihren gesundheitsfördernden Aspekten für Körper, Geist und Seele. Sie erleben sich selbst. Sie spüren neue Energie und lernen Methoden kennen, diese Energie auch im Alltag zu Hause und am Arbeitsplatz zu erhalten.

Gelassen und klar zu sein, das ist der Wunsch der meisten Menschen. Zen-Meditation ist ein Weg zur inneren Klarheit. Übungen aus dem Qi Gong, gesundheitsorientierte Vorträge und Einzelcoaching sind neben der Meditation Elemente dieses Angebotes im Seminar- und Freizeithaus Aiterbach am Ufer des Chiemsees.

Das Seminar wird geleitet von Dr. Constanze Hofstaetter. Sie ist autorisierte Zen-Meditationslehrerin in der Tradition des japanischen Rinzaï-Zen in der Linie von Zen-Meister Hinnerk Polenski.

Nähere Informationen zur Meditation finden Sie unter www.zen-schule.de.

managed by

BayernBankett
Gastronomie GmbH