

Workshop Einführung in die Zen–Meditation

Kurzbeschreibung:

Dieser dreistündige Workshop bietet Anfänger*innen und Interessierten über praktische Übungen, Vorträge und Fragerunden einen einfachen Einstieg in die Zen-Meditation. Die wichtigste Übung ist dabei Zazen, das Sitzen in Kraft und Stille. Dabei kommen die Gedanken zur Ruhe, was Kraft und Freude schenkt. Meditation hilft bei der Stressbewältigung und fördert die Resilienz.

Inhalte:

- Einführung in die Zen-Meditation (Vortrag und Fragerunde)
- Zazen (Sitzmeditation)
- Sarei (Teezeremonie)
- Körperübungen (Körper-Geist-Training)
- Tipps zum eigenen Meditieren zu Hause

Trainer*innen: Marion Douba
(ausgebildete Zendoleiterin des Daishin Zen-Klosters: www.zen-kloster.de)

Wann: **Samstag, 31.10.2026**
10 - 13 Uhr

Wo: Zentralgebäude 10, Funktionsraum
1. OG, Raum 10.01.17

Zielgruppe: Studierende & Beschäftigte

Teilnehmeranzahl: 14

Anmeldung: <https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819>