

# Zen-Meditation

## Kurzbeschreibung:

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits einen Einführungs-Workshop in die Zen-Meditation besucht haben. Hier wollen wir die Praxis wöchentlich fortsetzen und vertiefen.

Wir üben uns in Zazen, dem Sitzen in Kraft und Stille, was in der Gruppe in der Regel leichter fällt. Ergänzt wird die Zen-Meditation durch Körper-übungen (Körper-Geist-Training), um den Körper zu kräftigen und zu dehnen und so auf das Sitzen vorzubereiten. In der Meditation kommen die Gedanken zur Ruhe, was Kraft und Freude schenkt. Außerdem hilft Meditation bei der Stressbewältigung und fördert die Resilienz.

|                             |                                                                                                                                    |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trainerin:</b>           | Marion Douba<br>(ausgebildete Zendoleiterin des Daishin Zen-Klosters: <a href="http://www.zen-kloster.de">www.zen-kloster.de</a> ) |
| <b>Zeitraum:</b>            | <b>27.10.2026 – 31.03.2027</b>                                                                                                     |
| <b>Wann:</b>                | <b>Dienstag, 16:15 – 17:15 Uhr</b>                                                                                                 |
| <b>Wo:</b>                  | Zentralgebäude 10, Funktionsraum<br>1. OG, Raum 10.01.17                                                                           |
| <b>Zielgruppe:</b><br>einem | Studierende & Beschäftigte, welche bereits an Workshop "Einführung in die Zen-Meditation" teilgenommen haben                       |
| <b>Teilnehmeranzahl:</b>    | 15                                                                                                                                 |
| <b>Anmeldung:</b>           | nur per E-Mail an <a href="mailto:hochschulsport@htwsaar.de">hochschulsport@htwsaar.de</a>                                         |