

Yoga-Retreat

mit Birgit Reuther

Zen-Buddhistisches Zentrum Johanneshof, Schwarzwald

Das Zen-Buddhistische Zentrum Johanneshof in dem kleinen Ort Großherrischwand ist ein Laien- und klösterliches Praxiszentrum. Es liegt am südlichen Rand des Schwarzwaldes. Der Campus umfasst eine Meditationshalle (Zendo), Seminar- und Lehrräume, Unterkünfte für Hausbewohner und Gäste und Gartenanlagen.

Das Zentrum bietet alltagstaugliche und klösterliche Zen-Praxis für Anfänger und für erfahrene Praktizierende. In Verbindung mit Yoga ein Ort, der Raum für eine Auseinandersetzung und Begegnung mit Dir selbst möglich macht. Eingebunden in die Praxis und der Verwirklichung der Lehren von Meditation, Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl.

Donnerstag 30. Juni 2022

ab 15.00 Uhr	Anreise
17.00	Einführung in klösterliche Abläufe/Praxis
18.00	Abendessen
19.55	Zazen (Meditation)
21.00	Nachtruhe



Freitag, 1. Juli und Samstag, 2. Juli 2022

5.00 Uhr	Wecken
5.30	Zazen-Gehmeditation-Sutra-Rezitation
7.00-8.00	Pranayama/ Studierzeit
8.30-ca.9.10	Oryoki-Frühstück
9.45-10.30	Arbeit
10.45-12.45	Asana-Praxis
13.00	Mittagessen
16.15-17.45	Asana-Praxis
18.00	Abendessen
19.55	Zazen
21.00	Nachtruhe

Einbettzimmer mit Waschbecken 385 €

Zweibettzimmer mit Waschbecken 355 €

Sonntag, 3. Juli 2022

6.00 Uhr	Wecken
6.30	Zazen und Sutra-Rezitation
8.30-ca. 9.10	Oryoki-Frühstück
9.45-10.30	Arbeit
10.45-12.15	Asana-Praxis
12.30	Mittagessen
ab ca. 13.00	Abreise nach dem Mittagessen

Mehrbettzimmer 295 €

Studio 475 €

Preise inkl. Seminargebühr, Übernachtung mit Vollpension und Mehrwertsteuer

Anmeldung über:

Zen-Buddhistisches Zentrum Johanneshof per E-Mail: johanneshof@dharma-sangha.de
www.dharma-sangha.de, Tel. 07764/226

Birgit Reuther per E-Mail: birgit_reuther@t-online.de Tel. 09861/86647

Überweisung bitte direkt an das Zen-Buddhistische Zentrum Johanneshof!

