

# 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 Begegnung mit Dir selbst möglich macht. Eingebunden in die Praxis und der Verwirklichung der Lehren von Meditation, Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl.

## Donnerstag 4. Juli 2024

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

## Freitag, 5. Juli und Samstag, 6. Juli 2024

5.00 Uhr	Wecken
5.30	Zazen-Gehmeditation-Sutra-Rezitation
7.30-8.15	Pranayama/ Studierzeit
8.45	Frühstück (Drei Schalen oder Oryoki)
10.00-10.40	Arbeit
11.00-12.30	Asana-Praxis
13.00	Buffet-Mittagessen
16.15-17.45	Asana-Praxis
18.00	Buffet-Abendessen
19.55	Zazen
21.00	Nachtruhe



## Sonntag, 7. Juli 2024

zeitlicher Ablauf wie Samstag- und Sonntag Vormittag	
11.00-12.30 Uhr	Asana-Praxis
13.00	Buffet-Mittagessen
Abreise nach dem Mittagessen	

Einbettzimmer mit Waschbecken	495 €
Zweibettzimmer mit Waschbecken	435 €
Mehrbettzimmer	390 €
Studio	585 €
Preise inkl. Seminargebühr, Übernachtung mit Vollpension	

### Anmeldung über:

Zen-Buddhistisches Zentrum Johanneshof per E-Mail: [johanneshof@dharma-sangha.de](mailto:johanneshof@dharma-sangha.de)  
[www.dharma-sangha.de](http://www.dharma-sangha.de), Tel. 07764/226

Birgit Reuther per E-Mail: [birgit\\_reuther@t-online.de](mailto:birgit_reuther@t-online.de) Tel. 09861/86647

Überweisung bitte direkt an das Zen-Buddhistisches Zentrum Johanneshof!

