KÖLNER VHS

Einführung in die Zen-Meditation

Kursnummer	26Z233011
Beginn	Samstag, 21.03.2026, 14:00 - 18:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Anita Wilmes
Kursentgelt	27,00 €

Stress, Schnelllebigkeit und Reizüberflutung sind Teil des Alltags geworden. Oft hasten wir den täglich an uns gestellten Anforderungen hinterher. Zen-Meditation, auch Zazen genannt, bietet die Möglichkeit, innezuhalten und sich selbst Raum zu geben für das, was im Augenblick wirklich ist. Auf einem Kissen oder Stuhl sitzend, in aufrechter, stabiler, in sich ruhender Haltung üben wir uns in Achtsamkeit für den Moment: Ohne zu urteilen und freundlich mit uns selbst nehmen wir an, was sich gerade zeigt. Und immer wieder führen wir die Aufmerksamkeit auf den Atem zurück. Mit kleinen Atem- und Körperübungen bereiten wir uns auf die Stille vor; kurze Texte und Gedichte bereichern das Verständnis. Das Erleben in der Stille ist heilsam - zentrierend und erdend. Es beruhigt und klärt den Geist und entspannt den Körper.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll), warme Socken, Getränke und eventuell einen leichten Imbiss mit; es ist empfehlenswert, zirka 2 Stunden vor dem Unterricht nichts (Schweres) mehr zu essen.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.03.2026	14:00 - 18:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

zur Kursdetail-Seite