



*Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern  
das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.*  
(Ignatius von Loyola)

## **ZEN-Meditation - ein Weg zum inneren Frieden**

**Zazenkaï mit Dr. Anna Gamma Roshi, autorisierte Zen-Meisterin und  
Psychologin, Patin von project peace**

Jedes Jahr kommt Anna Gamma einmal nach Schlehdorf um allen ehemaligen Teilnehmer\_innen von project peace und anderen interessierten Menschen die Möglichkeit zu geben, ihr ZEN-Erfahrung weiter zu vertiefen.

Die Schweigemeditation im Stil des Zen ist ein traditionsreicher Übungsweg, der aus dem chinesisch-japanischen Buddhismus stammt. Zazen (Sitzen im Schweigen) bezieht den ganzen Menschen ein. Körper, Atem und Geist werden geordnet, koordiniert und in ihrer Einheit erfahren. Es ist ein Weg zum eigenen Wesenskern und öffnet für die Erfahrung der Verbundenheit mit allem Sein. Die Tage finden im Schweigen statt. Vorträge zum tieferen Verständnis des Übungsweges und die Möglichkeit zum Einzelgespräch unterstützen den Übungsprozesses.

**Ort:** KlosterGut Schlehdorf und Kloster Schlehdorf

**Termin:** Fr, 30.6.17 9.00 Uhr bis So, 2.7.17 nach dem Mittagessen, möglich ist auch nur den Freitag zu buchen. Ankunft am Donnerstag ist möglich.

**Beitrag für das Retreat:** Anna Gamma macht diesen Kurs auch zur finanziellen Unterstützung von project peace, wir bitten also um Spenden nach eigenem Ermessen. Anhaltspunkt: 200€

### **Übernachtung in der Herberge und Verpflegung:**

im Mehrbettzimmer: 40 € pro Tag, im Einzelzimmer: 45 € pro Tag

Dies sind die Kosten, die wir haben für das Seminar. Es ist uns wichtig, dass jede\*r teilnehmen kann. Darum kommt auch, wenn ihr nicht soviel beitragen könnt. Wir haben aus Spenden ein Budget, das dafür zur Verfügung steht.

**Anmeldung:** [tlach-eickhoff@projectpeace.de](mailto:tlach-eickhoff@projectpeace.de)

[www.projectpeace.de](http://www.projectpeace.de)