



Zazen, das Sitzen in der Stille –

ein uralter Weg nach innen mit Wurzeln in Indien, in China entstanden –

ist laut Untersuchungen der modernen Wissenschaft eine der kraftvollsten Selbstheilungstechniken.

Im Zazen lösen wir uns immer wieder geduldig von Gedanken, Vorstellungen und Konzepten, sodass der Verstand zur Ruhe kommt und schließlich tiefe Stille erfahren werden kann, der zeitlose Seinsgrund, aus dem alles entsteht:

Stille – in allem Sein, an jedem Ort.

Zazen führt in den Alltag

Bei fortschreitender Übung wird der ganz normale Alltag immer mehr durchdrungen von der Zen-Erfahrung.



*Tag und Nacht,
was immer euch begegnet,
ist euer Leben.*

Zen-Meister Dogen (1200–1253)

Ablauf der Übungsabende

Sanfte Qi-Gong-Bewegungen und/oder geführte Meditationen stimmen ein auf das stille Sitzen, Kurzvorträge dienen der Vertiefung des Verständnisses, anschließend 2 × 25 Minuten Sitzen in der Stille.

Ziele:

- * die Kostbarkeit des Augenblicks erfahren,
- * durch die Kraft der Präsenz Potentiale besser nutzen,
- * sich Erfahrungen von tiefem inneren Frieden, Verbundenheit mit allem Sein und bedingungsloser Liebe annähern,
- * aus der Stille leben.





Monika Luxenburger, geb. 1955, Juristin,
6 Jahre tätig bei einer Versicherung,
20 Jahre bei einer deutschen Großbank.

Zen-Lehrerin der Zen-Linie Willigis Jäger,
Zen-Praxis seit 1982 – auch bei chinesischen
Meistern, seit 1988 auch bei Prof. Dr. Mi-
chael von Brück –, Mitautorin des Buches
zen@work, Manager und Meditation.

Qi-Gong-Lehrerin, Meisterschülerin von Zhi
Chang Li, München, Praxis in Stille Qi Gong
seit 1999, seit 2006 auch bei Chen Yong Zhi,
Taiwan.

Yoga-Lehrerin GGF und BDY/EYU.

Langjährige Unterrichtserfahrung mit Grup-
pen (laufende Kurse und Tagesseminare),
Einzelunterricht nach Vereinbarung.

Treffen am Abend

60322 Frankfurt, Elsheimerstraße
(Westend-Süd, Nähe Alte Oper),
jeweils am *Montag*, zweimal im Monat,
von *19 bis 20 Uhr 30*.

Terminplan und Wegbeschreibung
werden auf Wunsch zugesandt.

Einführungen nach Vereinbarung.

Tages- und Wochenendseminare

im Kapellenhof bei Hanau:
www.seminarhaus-kapellenhof.de,
Termine und weitere Infos auf Wunsch.

Informationen zu Kursen in Stille Qi
Gong bitte gesondert anfordern.

Zur Anmeldung und bei Fragen:

Tel.: 06109 723910

E-Mail: monluxenburger@aol.com



Aus der Stille
kommt die Kraft

Zen

in Frankfurt-Westend-Süd mit
Monika Luxenburger

