

## Einführung in die Stille, Zen und Zen-Spiele



Während dem Kurs darf auf dem Stuhl oder dem Meditations-Kissen gesessen werden.

### Kursinhalte:

Einführung in die Stille. Körperwahrnehmung, Spannungsausgleich und Entspannung. Was meint Leib und Leibhaftigkeit.

Das Gehen in Achtsamkeit. **Kinhin** (japanisch 経行, auch Kyōgyō gelesen; chinesisch 經行, Pinyin jīngxíng) ist im Zen-Buddhismus das Gehen in Bewusstheit.

Das Zen-Spiel ist ein Üben der Achtsamkeit. Wenn wir ganz leibhaftig sind können wir uns durch das einfache Tun im Spiel erkennen. Hierbei gibt es weder Verlierer noch Gewinner.

**Datum:**       **Samstag, 26. November 2022    10.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – ca. 16.00 Uhr**

**Kursort:**       In der Halle Ligschwil 38, 6280 Urswil bei Hochdorf

**Kosten:**       Fr. 100.— (definitive Anmeldung nach Eingang der Kurskosten)

**Anmeldung:** [info@ahnenkreis.ch](mailto:info@ahnenkreis.ch) oder Tel: 041 761 63 61

Der Gruppenraum darf nur mit Hausschuhen betreten werden. Warme Kleidung mitnehmen.

**Kursleiterin:**   **Susanne Weber Stadler**

Dipl. Bewegungstherapeutin. 10 Jahre Schülerin an der Bildungsstätte für Initiatische Therapie, ausgebildet von Prof. Dr. Karlfried Graf Dürckheim und seinem Team. Arbeitete in verschiedenen Psychiatrischen Kliniken, war Dozentin für Bewegungstherapie an der Physiotherapieschule Zürich. 1980-1984 Lehranalyse nach C.G. Jung bei Dr. Ziegler, Zürich. Mehrfach dipl. Qi-Gong-Lehrerin. Studium der chinesischen Philosophie und Medizin an der Free University of Maastricht. Abschluss in TCM Schwerpunkt Akupunktur. Leitung des Instituts für Psychosomatik und Qi-Gong seit 1987. Ausbildung von dipl. Qi-Gong-Lehrpersonen zusammen mit Herrn Zhi Chang Li. Weitere Angaben siehe unter [www.ahnenkreis.ch](http://www.ahnenkreis.ch)

**Kursbegleiter:**   **Vinzenz Stadler-Weber**

Unterrichtete 30 Jahre als Kantonsschullehrer (dipl.math.ETH). Mehrfach dipl. Qi-Gong-Lehrer. Fortbildung an der Bildungsstätte für Initiatische Therapie, Graf Dürckheim. Zen Meditationserfahrung seit 30 Jahren. Weitere Angaben unter [www.ahnenkreis.ch](http://www.ahnenkreis.ch)