ZUR SOFORTIGEN VERÖFFENTLICHUNG

**Zen in Heidelberg: 30-Tage Kurs**

***Meditationspraxis im Alltag - ab 17.4. für alle Interessenten***

Heidelberg, den 17.03.2021

Viele Stadtmenschen suchen innere Ruhe, besonders in der stressigen Coronazeit. Auch durch eine regelmäßige Meditationspraxis. Wie das geht und was es bringt, wird ab dem 17. April im Crashkurs „30 Tage Zen“ des Zen Dojo Heidelberg erklärt.

Kern des Zen ist die tägliche Sitzmeditation, genannt Zazen. In dieser lernt man, immer wieder störende Gedanken und Gefühle loszulassen und völlig präsent im Hier und Jetzt zu sein. Dadurch gewinnt man Abstand von den Problemen des Alltags. Mit der Zeit wird man gelassener und widerstandsfähiger. Gerade während der coronabedingten Unsicherheit spricht dies viele Menschen an, wie der Boom an Meditationsratgebern und Apps eindringlich zeigt.

Doch Zen ist eine gesamte Lebensphilosophie, die für immer mehr Menschen sinnstiftend ist. So auch für die Zen-buddhistische Nonne Ingrid Daar, die seit 1992 das Zen Dojo (Meditationshalle) in Heidelberg-Handschuhsheim leitet. Dort trifft sich jede Woche eine Gruppe zum gemeinsamen Zazen, einen zusätzlichen Termin gibt es derzeit über Zoom. Alle sind willkommen, völlig unabhängig von ihrer Weltanschauung oder Religion. „Es erreichen uns zur Zeit viele Anfragen von Menschen, die ein wenig Meditationserfahrung haben, es aber nicht schaffen, eine Regelmäßigkeit in ihre Praxis zu bringen. Gerade da kann es enorm helfen, in einer Gruppe zu praktizieren, die feste Termine einhält“, weiß die Zen-Nonne.

In „30 Tage Zen“ werden Kursteilnehmer als gemeinsame Gruppe die Zen Praxis kennenlernen und einen Monat lang in ihren Alltag integrieren. Der Kurs besteht aus einer Mischung von Präsenz- und Onlinetreffen, sowie täglichen E-Mails zur Zen-buddhistischen Lehre.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter [www.zendojoheidelberg.de](http://www.zendojoheidelberg.de/) oder [zendojoinfo@arcor.de](mailto:zendojoinfo@arcor.de).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kontakt für Rückfragen:

Ingrid Daar

Mei Sen Zen-Dojo Heidelberg e.V. [Gemeinnütziger Verein]

Mühltalstr.13

69121 Heidelberg-Handschuhsheim

[zendojoinfo@arcor.de](mailto:zendojoinfo@arcor.de)

Mob.: 0151-17574873

ANHANG: BILDMATERIAL DES ZEN-DOJO HEIDELBERG ZUR FREIEN VERWENDUNG

(weiteres Bildmaterial + höhere Auflösung unter: <https://wetransfer.com/downloads/38ed17dad5a885ed1c3ff24e0767ec4b20210316210400/627a31666adfc53089165b44186e85bf20210316210428/b32050> )



