BVQ QUARTIERSTREFF BAUVEREIN BREISGAU e.V.

ZEN-Meditation im Dreisamtal

(Shōshin Achtsamkeitstraining)

im QU20 in der Bahnhofstrasse 20 in Kirchzarten



Beginn des Angebots: 17.11.2026
Jeden Dienstag von 10-11 Uhr

(nur außerhalb der Schulferien und nicht an Feiertagen)

In der Zen-Meditation geht es um Achtsamkeit, um das Ankommen im hier und jetzt. Also zu lernen, Sorgen und Schmerzen loszulassen, aber auch Stress und Zukunftsängste.
In der Meditation entsteht ein Umgang mit dem Leben, der beruhigt und emotional neutraler macht, meist sogar glücklich.
Sie sind willkommen es auszuprobieren.

Der Kurs ist für Anfänger geeignet – auch im Rollstuhl sitzend ist eine Teilnahme an den Übungen möglich. Der Raum ist barrierefrei.

Der Kursleiter, Thomas Steuber, hat den Sōtō-Zen im Ho Un Do Zen-Dōjō in Freiburg vor fast 30 Jahren begonnen und im dazugehörigen Zen-Kloster Tai Kosan Ryumon-Ji immer weiter vertieft. Dort wurde er als Bodhisattva Seï Gen ordiniert.

Kontakt per Mail: Zen.Dreisamtal@icloud.com

Es wird ein Teilnehmerbeitrag von 2 Euro pro Termin erhoben.
Für eine individuelle Einweisung neu Teilnehmender, kommen diese bitte um 9:30 Uhr.

BVQ QUARTIERSTREFF BAUVEREIN BREISGAU e.V.

Quartierstreff 20, Bahnhofstr. 18-20, 79199 Kirchzarten,
Brigitte Rees, Tel: 07661-6280252, email: qu20@quartierstreff.de
www. quartierstreff.de
Wir gehören zum Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V,
Geschäftsstelle: Zähringerstr. 46, 79108 Freiburg,
Quartierskoordinator: Stephan Seyl
Tel: 0761-5104488, email stephan.seyl@bauverein–breisgau.de