

1-tägiges Zazenkai (Zen Training)

Im Raum „Yoga für dich“, Stegstrasse 4, CH-8820 Wädenswil

28. Januar 2024
08:00 – 18:00 Uhr



Trainingsinhalte:

Mehrere Perioden Zazen (Sitzmeditation) mit Kinhin (Gehmeditation) dazwischen, Okyo (Chanting), formelles (rituelles) Mittagessen, Atemübungen und Körperübungen zur Entwicklung des Hara. Aufräum- und Reinigungsarbeiten am Ende des Trainings. Der Fokus wird diesmal auf Hojo-Übungen gelegt.

Mitbringen:

- Hakama/Gi oder schwarze Hose/weißes Oberteil
- Evtl. warme Socken (falls der Boden kalt ist)
- Jihatsu-Schalen, wer welche hat. Ansonsten bitte 3 kleinere Schüsseln mitbringen (Plastik oder Keramik ist ok) *
- Chop Sticks (japanische Essstäbchen), eine große Stoffserviette/Stofftuch (ca. 40x40cm), ein kleines weißes Putztüchlein (ca. 30x30cm)
- Okyo Büchlein, wer sein eigenes hat
- Wasserflasche
- Zafus (Meditationskissen) wer seine eigenen hat
- Zabutons (Unterlagen) werden zur Verfügung gestellt

*) ein Jihatsu Set kann bei uns auch für CHF 3.- ausgeliehen werden

Anmeldung:

Bitte anmelden bei Nicole Myoen Ciucci

E-Mail: info@zentraining.ch

Mobile: 0041-797014116

Anmeldefrist ist der 14. Januar 2024

Gebühr:

Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 50.00 für das gesamte Training, Raummiete, Übungsmaterial, Mahlzeit, Tee/Kaffee und Snacks.

Bitte die Gebühr auf folgendes Bankkonto überweisen:

Zentraining.ch

IBAN: CH37 0900 0000 1574 4735 8

Postfinance

6780 Airolo Schweiz

Verwendungszweck: Zazenkai Jan. 2024

Anreise:

www.yogafuerdich.ch

Stegstrasse 4, 8820 Wädenswil

Wegbeschreibung zum Kursort:

Auf der Zugerstrasse vom See herkommend, befindet sich auf der rechten Seite der C&A, danach folgt ein Coiffure-Geschäft. Dort rechts abbiegen. Das Zentrum für Yoga befindet sich dann auf der rechten Strassenseite.

Parkplätze:

Parkplätze befinden sich direkt an der Stegstrasse, vis à vis des Yogaraumes. Weitere Parkmöglichkeiten gibt es rund um die "alte Fabrik".

Fragen bezüglich Anreise oder Übernachtung am Vorabend an Nicole Myoen Ciucci.

Fragen irgendwelcher Art für interessierte Neue ebenfalls an Nicole Myoen Ciucci.

Tel. 079 701 41 16 oder e-Mail: info@zentraining.ch