



ZenStille



Das Wasser der Ozeane hat nur einen Geschmack:

Den Geschmack der Freiheit.

Buddha

ZenStille

... verbindet die Meditations- und Lebenspraxis des Zen mit dem ganzheitlichen Übungssystem des Hatha-Yoga. ZenStille steht auf dem geistigen Boden des Zen-Buddhismus und ist offen für Übende aller Yogastile und Weltanschauungen.

... bietet Raum, Körper und Geist zu erfahren und zu erforschen und das eigene Verständnis des Lebens zu bereichern und zu vertiefen.

Zen führt direkt ins Herz des Seins:
Schauend und verweilend vertiefen wir die Fähigkeit
zu erkennen und zu verstehen
achtsam, freundlich, Schritt für Schritt.
Mit lebendigem Körper
wachem Geist
und einem warmen, liebenden Herzen.

* Zen (Japanisch) - Ch'an (Chinesisch) - Dhyana (Sanskrit):
Direkte Einsicht in die Natur des Seins,
die durch meditative Praxis ermöglicht wird.

Yoga verbindet, was nie getrennt war:
Atem, Körper und Geist.
Mit jeder Bewegung, jedem Atemzug
das eigene Sein freudvoll beleben
sich öffnen für die Schönheit zu sein
in natürlicher Verbundenheit
mit allem, was ist.

* *Yoga* (Sanskrit) zu yuj - verbinden, integrieren.
Hatha-Yoga (Sanskrit) zu hatha - kraftvoll, gezielt:
Ganzheitliche Übungspraxis mit präzisen Körper- und
Atemübungen, die das Zur-Ruhe-Kommen von Körper
und Geist unterstützen.