



# Zen-Tag

## mit Zenmeister Marcel Geisser



Leiter des buddhistischen Meditationszentrum Haus Tao in der Schweiz

### Ort

ChanDao Akademie, Donaustauer Str. 46 b, 93059 Regensburg (Reinhausen)

### Termin

Sonntag 16. Mai von 9:30 - 18:00 Uhr / Gebühr: 50 €

### Anmeldung

Tel. 09498 - 9059917 od. 09498-902180 [info@chandao.de](mailto:info@chandao.de) / [www.chandao.de](http://www.chandao.de)

### Marcel Geisser

Nach einer über 26-jährigen Lehrtätigkeit von Marcel Geisser hat sich eine Synthese der Schule Thich Nhât Hanhs mit Elementen des japanischen Zen und des Vipassana als nützliches Instrumentarium erwiesen. Diese Synthese wird Sati-Zen genannt.

Marcel Geisser, Zen-Meister in der Tradition der Sati-Zen-Sangha, praktiziert seit 1968 Zen und Vipassana und lernte bei mehreren Meistern in Asien, Europa und den USA. Seine wichtigsten Lehrer waren ausser Thich Nhât Hanh (der ihn 1994 zum Dharmalehrer autorisiert hat) der indische Meditationslehrer Goenka, Zenmeister Ku San in Südkorea und Joseph Goldstein/USA.

Ausgebildet in Gestalttherapie und Bioenergetischer Analyse leitete er 17 Jahre lang Gruppen in humanistischer Psychologie. Er gibt Zen- und Vipassana-Kurse seit 1983. 1986 gründete er das Meditationszentrum Haus Tao und ist seit 1990 vollamtlicher Dharmalehrer. Autor des Buches "Die Buddhas der Zukunft", direkt zu beziehen im Haus Tao. (Info: [www.haustao.ch](http://www.haustao.ch))

**Seminarinhalt:** Einführungsworte zur Achtsamkeit und buddhistischen Meditation. Meditation (auch mit Anweisungen), Gehmeditation, Vortrag und Qigongübungen des Hui Chun Gong.

**Zen-Meditation** wird in der Regel auf einem Kissen auf dem Boden praktiziert. Wer hierbei Schwierigkeiten hat, kann auch auf einem Hocker üben. Wenn Sie selbst ein Kissen haben, nehmen Sie es bitte mit. Wenn nicht, in unserer Akademie sind auch einige Kissen und Hocker.

**Pausen:** Es besteht die Möglichkeit, während der Mittagspause in der ChanDao Akademie zu bleiben. Tee wird vom Veranstalter gestellt.

**Mitzubringen:** Lockere Trainingskleidung, saubere Hallenschuhe, Socken und wenn möglich Meditationskissen. Parkmöglichkeiten gibt es u.a. auf dem Domspitz-Parkplatz.