

Zen Einführung / Zen Sesshin

Waldhof Freiburg

1990 begann ich bei Pia Gyger Roshi Kontemplation, später Zen zu praktizieren und ihr zu assistieren.
2006 wurde ich von ihr und Niklaus Brantschen Roshi zur Kontemplationslehrerin der via integralis autorisiert.
Ich praktizierte Vipassana mit Akincano Weber und bin autorisiert in Achtsamkeit (MBSR).
Ab 2014 vertiefte ich meine Zenpraxis bei Anna Gamma Roshi im Zenzentrum Offener Kreis Luzern. Sie ernannte mich 2022 zur Zenlehrerin. Ich gehöre zur Lehrer-Sangha Offener Kreis und bin Mitglied der White Plum Asanga.

Als Ärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychosomatische Medizin/PT führte ich ein Praxis in Freiburg i.Br. Ich bin verheiratet, Mutter und Großmutter. Gemeinsam mit meinem Mann, Bernhard Stappel, leite ich das Zendo Offener Kreis Freiburg und realisiere das Projekt Two Wings, wo Zen und christliche Mystik sich begegnen.

Dr. Gabriele Shinmyo Geiger Stappel

www.viaintegralis-freiburg.de



Die Zen-Meditation ist ein Übungsweg, der im Schweigen und Sitzen in der Stille gründet. Ihr Ursprung liegt in der Tradition des chinesisch-japanischen Buddhismus und ist als Geschenk des Ostens im 21. Jhdt. in den Westen gekommen. In seiner säkularisierten Form ist Zen für viele Menschen im modernen Alltag ein Weg, die ureigenste Selbstnatur und die Verbundenheit mit allem Sein tief zu erfahren.

Zen Einführung

28.02. - 01.03.2025

21.11. - 22.11.2025

Sie werden achtsam Schritt für Schritt in die Grundlagen des Zenübungsweges eingeführt. Dazu gehört die Körperhaltung und ganzheitliche Praxis des Sitzens in Stille (Zazen) auf einem Meditationskissen, -bänkchen oder Hocker. Es werden die Rituale vermittelt, die für einen ruhigen und wertschätzenden Rahmen sorgen, sowie die Gehmeditation (Kinhin) und Sutrenrezitation. Sie erhalten inhaltliche Unterweisungen und Raum für Fragen und Austausch. Die Übung wird fruchtbarer, wenn untereinander ein gesammeltes Schweigen auch außerhalb der Übungszeiten möglich ist.

Die Einführung ist für alle interessierte Menschen geeignet und kann separat vom Sesshin gebucht werden.

Leitung:

Gabriele Shinmyo Geiger-Stappel, Zenlehrerin

Termin: 28.02.-01.03.2025 und 21.11.-22.11.2025

Beginn: Freitag 15:00 Uhr

Ende: Samstag 14:00 Uhr

Kursgebühr: 80,00 EUR

Unterkunft und Verpflegung: ab 94,18 EUR

Es ist empfehlenswert, bequeme und zwecks optischer Ruhe farblich unauffällige Kleidung zu tragen. Bitte keine Trainingsanzüge.

Anmeldung: www.waldhof-freiburg.de/meditation-und-achtsamkeit

Zen Sesshin

01. - 05.03.2025

22. - 26.11.2025

Sesshin heißt wörtlich: „Sammeln des Herz-Geistes.“

In der Gruppe widmen wir uns ganz der eigenen inneren Sammlung im gemeinsamen Zazen, Sitzen in Stille auf einem Kissen, Bänkchen oder Hocker, im Wechsel mit Gehmeditation (Kinhin) und Rezitationen.

Weitere Elemente der Tage sind Impulsvorträge (Teishos), Einzelgespräche zur Übung (Dokusan) und Körperübungen. Mit dem Alltäglichen verbindend ist nach dem Frühstück 30 Min. achtsame Mitarbeit in Haus und Garten (Samu) möglich.

Teilnehmende sollten in der Zenmeditation erfahren sein oder die vorhergehende Einführung besucht haben.

Leitung:

Gabriele Shinmyo Geiger-Stappel, Zenlehrerin

Termin: 01.-05.03.2025 und 22.-26.11.2025

Beginn: Samstag mit dem Abendessen 18:00 Uhr

Ende: Mittwoch nach dem Mittagessen 14:00 Uhr

Kursgebühr: 280,00 EUR

Unterkunft und Verpflegung: ab 376,72 EUR

Anmeldung:

www.waldhof-freiburg.de/meditation-und-achtsamkeit