

# Zen-Kreis-Hochheim

Herzlich willkommen auf der Einladungsseite des neu gegründeten Zen-Kreises in Hochheim am Main.

Der im September 2019 von Hanspeter Sperzel und Silke Schneider in Hochheim gegründete Kreis bietet an mehreren Terminen in der Woche an, mit uns gemeinsam Zazen zu üben, das „Sitzen in Kraft und Stille“. Zazen (Einfaches Sitzen in Meditationshaltung) ist die Hauptübung des Zen-Buddhismus. Die Treffen sind so ausgerichtet, dass wir innerhalb von zwei Stunden dreimal je 25 Minuten lang in Stille sitzen. Zwischen den Runden gibt es immer eine Pause von 5 Minuten. Das Treffen endet mit einer gemeinsamen Tasse Tee.

Das nachfolgende Bild zeigt einen Ausschnitt aus dem häuslichen Yoga- und Meditationsraum, der für maximal 4 Yoga- oder 8 Meditations-Teilnehmer ausgelegt ist.



Für Einsteiger und Interessierte gibt es sowohl im Vorfeld oder auch im Anschluss an das Treffen Gelegenheit, mit Silke oder mir (Hanspeter) zu sprechen. Inhalte dieser Gespräche werden grundsätzlich vertraulich behandelt.

Die Meditation begleitet uns seit beide seit vielen Jahre. 2014 kamen wir zur ZEN-Meditation im [Daishin-Zen](#) im Zen-Kloster Buchenberg /Allgäu. Dort haben wir uns der Sangha angeschlossen und sind heute Dharma-Schüler von ZEN-Meister [Hinnerk Syobu Polenski](#).

In meinem Blog "[Parimoksa](#)" beschäftige ich mich mit Themen und Überlegungen zu Zen und Meditation. Wenn Sie Lust und Zeit haben, schauen Sie doch einfach mal herein. Auch über Anregungen und Kommentare würde ich mich sehr freuen.

**Die Treffen finden zur Zeit (ab Nov 2019) an folgenden Terminen statt:**

**Montags von 19:30 bis 21:15 Uhr (Silke, siehe auch [ZenUndYoga](#))**

Ausnahmen: Am 2.12. findet kein Treffen statt.

**Mittwochs von 10:00 bis 12:00 Uhr (Hanspeter)**

**Mittwochs von 18:00 bis 20:00 Uhr (Hanspeter)**

Ausnahmen: Am 4.12. findet kein Treffen statt.

**Einführungen in die Meditations- und Zazen-Praxis finden an den nachfolgenden Terminen statt:**

**Sonntag den 8. Mar 2020** von 15:00 bis 18:30 Uhr:

Einführung in die Zazen-Praxis in der Form des Daishin-Zen (Zazen, Sarei, Fragen).

Die Treffen finden in unserem kleinen Yoga und Meditationsraum im Ludwig-Beck-Ring

33b, 65239 Hochheim statt. Wir haben hier Platz zum Sitzen für acht Teilnehmer.

**Bitte meldet Euch jedes Mal an, da die Plätze begrenzt sind und wir für die Vorbereitung wissen müssen, wie viele Teilnehmer kommen werden.**

Kontakt Hanspeter : (+ 49 152 2197 7488 ; Bitte sprecht kurz auf die Box. Ich rufe zurück!)

Weiterhin bin ich erreichbar über Telegram, WhatsApp und Threema, und auch die Kontaktseiten können benutzt werden.

Kissen, Bänke und Meditationsmatten sind vorhanden. Eigene Kissen oder Bänke können gerne mitgebracht werden. Als Kleidung empfehlen wir gedeckte, leichte und bequeme Sportkleidung. Im Haus bewegen wir uns grundsätzlich ohne Schuhe.

Habt Ihr Fragen vorab? Sendet uns einfach eine Nachricht.

Das Kommentarfeld unten schickt eine E-Mail an Hanspeter. Er würde erst nach Freigabe veröffentlicht, so dass das Feld auch für eine Benachrichtigung Verwendung finden kann! Eine solche wird selbstverständlich nach Kenntnisnahme sofort und vollständig gelöscht.

Eine weitere Kontaktmöglichkeit bietet der Menüpunkt "Kontakt".

**Wir freuen uns ich auf Euch.**