

Kampfkunst und Innere Aspekte

04. - 07.06.2026

Wo: 96231 Bad Staffelstein

Kosten: 50,- € + eine Spende für die Einrichtung
(was es Dir wert ist, jedoch **mindestens 120 €** für Ü im Einzelzimmer / Vollverpflegung / Kaffee und Kuchen. Bettwäsche und Handtücher werden gestellt)

Inhalte: Leichte körperliche Arbeit im Garten für die Einrichtung (Samu), Kraft tanken, Energiearbeit, Gespräche über Leben und Tod, Innenschau und Reflektion (Chaotische Selbstexploration), Muster überschreiten, einfache Übungen für Körper und Geist, Kirschenernte, Staffelberg, Zen („Der Eremit“)

Sonstiges: Anreise am 04.06. bis 11.00 Uhr, Abreise am 07.06. nach dem Mittagessen.

Achtung: Es werden maximal 8 Plätze vergeben!

Nach Eingang der Gebühr wird der Platz zugesagt und die Teilnahme schriftlich bestätigt!

Rahmenzeitplan:

Do, 04.06.2026	bis 11.00 Uhr	Anreise, Zimmerbelegung Einweisung in Anwesen & Lehrgang
	12.00 h - 13.00 Uhr	Mittagessen (schweigend)
	13.00 Uhr	Wanderung zum Staffelberg
	18.30 h - 19.15 Uhr	Abendessen (schweigend)
	19.30 h - 20.00 Uhr	Zen
	ab 20.15 Uhr	Reflektion ausgewählter Themen
Fr, 05.06.2026 / Sa, 06.06.2026	06.30 Uhr	Wecken
	07.00 h - 07.30 Uhr	Zen
	08.00 h - 08.45 Uhr	Frühstück (schweigend)
	09.00 h - 11.30 Uhr	Samu
	12.00 h - 12.45 Uhr	Mittagessen (schweigend)
	13.00 h - 15.00 Uhr	Samu
	15.30 h - 15.50 Uhr	Kaffee/Tee & Kuchen (schweigend)
	16.00 h - 17.45 Uhr	Physisches und mentales Üben, Reflektion ausgewählter Themen, Atmung, Kirschen ernten
	18.00 h - 18.45 Uhr	Abendessen (schweigend)
	20.30 h - 21.00 Uhr	Zen
	ab 21.15 Uhr	Reflektion ausgewählter Themen
So, 07.06.2026	06.30 Uhr	Wecken
	07.00 h - 07.30 Uhr	Zen
	08.00 h - 08.45 Uhr	Frühstück (schweigend)
	bis 09.30 Uhr	Aufräumen, Zimmerabgabe
	10.00 Uhr	Abschlußkreis
	12.00 Uhr	Mittagessen, anschließend Abreise

Organisatorische Regelungen:

- > **Alkoholverbot** während des Aufenthalts.
- > Idealerweise die Arbeit (den Laptop / das Notebook, ...) einfach zu Hause lassen und sich auf die Gemeinschaft einlassen.
- > Da der Austausch in der Gemeinschaft im Vordergrund steht ist die Teilnahme an **allen** Veranstaltungen gewünscht. Einzelabsprachen sind immer möglich.

Mitzubringen sind insbesondere:

- > Eine Sitzunterlage zur Zenmeditation (Sitzbänkchen, Zafu oder alternativ eine fest zusammengerollte Unterlage), 1-2 Decken!
- > Geeignete Kleidung und Schuhe für die Arbeiten draußen.
- > Kugelschreiber und weiße Blätter.

Anmeldung: Bitte per Mail an Denk-Michael@gmx.net

Falls vegetarische oder eine andere Sonder-Verpflegung gewünscht wird, dies bei der Anmeldung bitte mit angeben.

Informationen: Michael Denk 09131 - 91 41 607