

Yoga-Retreat

mit Birgit Reuther

Zen-Buddhistisches Zentrum Johanneshof, Schwarzwald

Das Zen-Buddhistische Zentrum Johanneshof in dem kleinen Ort Großherrischwand ist ein Laien- und klösterliches Praxiszentrum. Es liegt am südlichen Rand des Schwarzwaldes. Der Campus umfasst eine Meditationshalle (Zendo), Seminar- und Lehrräume, Unterkünfte für Hausbewohner und Gäste und Gartenanlagen.

Das Zentrum bietet alltagstaugliche und klösterliche Zen-Praxis für Anfänger und für erfahrene Praktizierende. In Verbindung mit Yoga ein Ort, der Raum für eine Begegnung mit Dir selbst möglich macht. Eingebunden in die Praxis und der Verwirklichung der Lehren von Meditation, Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl.

Donnerstag 13. August 2026

ab 15.00 Uhr	Anreise
17.00	Einführung in klösterliche Abläufe/Praxis
18.30	Buffet-Abendessen
19.55	Zazen (Meditation)
21.00	Nachtruhe



Freitag, 14. August und Samstag, 15. August 2026

5.00 Uhr	Wecken		
5.30	Zazen-Gehmeditation-Sutra-Rezitation		
7.30-8.15	Pranayama oder „Sanfter Start in den Tag“ (siehe Programm-Beschreibung Zen-Buddhistisches Zentrum Johanneshof)		
8.45	Frühstück (Drei Schalen oder Oryoki)		
10.00-10.40	Arbeit		
11.00-12.30	Asana-Praxis		
13.00	Buffet-Mittagessen	Einbettzimmer	558 €
16.15-17.45	Asana-Praxis		
18.00	Buffet-Abendessen	Zweibettzimmer	495 €
19.55	Zazen		
21.00	Nachtruhe	Mehrbettzimmer	444 €
		Studio	660 €

Sonntag, 16. August 2026

zeitlicher Ablauf wie Freitag und Samstag Vormittag		
11.00-12.30 Uhr	Asana-Praxis	
13.00	Buffet-Mittagessen	

Abreise nach dem Mittagessen

Anmeldung über:

Zen-Buddhistisches Zentrum Johanneshof per E-Mail: johanneshof@dharma-sangha.de

www.dharma-sangha.de, Tel. 07764/226

Birgit Reuther per E-Mail: birgit_reuther@t-online.de Tel. 09861/86647

Überweisung bitte direkt an das Zen-Buddhistisches Zentrum Johanneshof!

