

# 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
16.15-17.45	Asana-Praxis
18.00	Buffet-Abendessen
19.55	Zazen
21.00	Nachtruhe

Einbettzimmer 558 €

Zweibettzimmer 495 €

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

Preise inkl. Seminargebühr, Übernachtung mit Vollpension

### Anmeldung über:

Zen-Buddhistisches Zentrum Johanneshof per E-Mail: [johanneshof@dharmasangha.de](mailto:johanneshof@dharmasangha.de)

[www.dharma-sangha.de](http://www.dharma-sangha.de), Tel. 07764/226

Birgit Reuther per E-Mail: [birgit\\_reuther@t-online.de](mailto:birgit_reuther@t-online.de) Tel. 09861/86647

Überweisung bitte direkt an das Zen-Buddhistisches Zentrum Johanneshof!

