

Yoga-Retreat

mit Birgit Reuther

Zen Buddhistisches Zentrum Schwarzwald (Johanneshof)

Das Zen Buddhistische Zentrum Schwarzwald 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
16.45	Einführung in klösterliche Abläufe/Praxis
18.30	Buffet-Abendessen
20.30	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 Schwarzwald)
8.45	Buffet-Frühstück im Schweigen
10.00-10.45	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 €

Preise inkl. Seminargebühr, Übernachtung mit
Vollpension

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 Schwarzwald per E-Mail: johanneshof@dharmasangha.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 Zen Buddhistisches Zentrum Schwarzwald!

