

Zazen und Hitsuzendo

Zen-Meditation und Zen-Kalligraphie

mit Genko (Jörg Bernsdorf) und Saskia Opstals



Aikido-Dojo ShoShin e.V.

Bleichstr. 18 (RG), 90429 Nürnberg

Samstag, 15. November 2025 10:00 – 18:00

Sonntag, 16. November 2025 9:00 – 13:30

Bitte kommt rechtzeitig vor Beginn, damit wir in Ruhe gemeinsam anfangen können!

Kursinhalte:

- Zazen: Zen-Meditation im Sitzen
- Hitsuzendo: Zen-Kalligraphie mit Pinsel und Tusche

Zielgruppe: Anfänger und Fortgeschrittene, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Eine gewisse Beweglichkeit ist hilfreich, wir üben im Sitzen auf dem Boden.

Wir bitten um vorherige verbindliche Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl) an aikido@shoshin.de.

Beitrag **75 Euro** (inklusive Materialkosten). Wir empfehlen, am gesamten Kurs teilzunehmen, da die Einheiten aufeinander aufbauen!



An zwei Übungstagen erfahren wir die Einheit von Stille und Kreativität auf diesem japanischen Übungsweg.



Wir praktizieren Zazen – die Zen-Meditation im Sitzen und Hitsuzendo – die Zen-Kunst mit Pinsel und Tusche.

Beim Zazen begegnen wir uns selbst, im Hitsuzendo erkennen wir uns wieder in der Tuschespur, die wir schreiben. Kokyu, die Atemkraft, ist das verbindende Element.



筆 禪 道
Hitsuzendo

坐 禪
Zazen



Sitzperioden von 25 Minuten wechseln sich ab mit dem Schreiben von Formen und japanischen Schriftzeichen mit einem großen Pinsel auf Zeitungspapier auf dem Boden.

Anfänger und Fortgeschrittene, alte wie junge, vollkommen Planlose und vollendete Meister sind herzlich willkommen!

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Wir empfehlen nicht zu enge Kleidung, die das Sitzen und Schreiben auf dem Boden erlaubt. Budoka können gerne in Dogi und Hakama üben.

Zazen und Hitsuzendo

Zen-Meditation und Zen-Kalligraphie

mit Genko (Jörg Bernsdorf) und Saskia Opstals



Aikido-Dojo ShoShin e.V.

Bleichstr. 18 (RG), 90429 Nürnberg

Tagesablauf

Samstag, 15. November

9:30 – 10:00 Ankunft

10:00 – 11:00 Einführung, Zazen

11:00 – 12:00 Hitsuzendo

12:00 – 13:30 Mittagspause

13:30 – 15:00 Zazen, Hitsuzendo

15:00 – 15:30 Pause

15:30 – 16:45 Zazen, Hitsuzendo

16:45 – 17:00 Kurze Pause, Frage&Antwort

17:00 – 18:00 Zazen, Zen-Vortrag

Sonntag, 16. November

9:00 – 10:30 Zazen, Hitsuzendo

10:30 – 11:00 Pause

11:00 – 12:00 Hitsuzendo

12:00 – 13:00 Zazen, Abschluss

