

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!

