

Termine 2019

- 11. Februar – 22. Februar 2019
- 04. März – 15. März 2019
- 01. April – 12. April 2019
- 23. September – 04. Oktober 2019
- 09. Dezember – 20. Dezember 2019

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und bitten Sie, sich möglichst schon bei Ihrer Buchung für das Seminar anzumelden.

Angebot

Das Seminar „Weg nach Innen – Zen Meditation mit Dr. Kuhn“ ist ein Angebot, um Ihrem Aufenthalt bei Buchinger Wilhelmi eine besondere Tiefe und eine spirituelle Dimension zu geben.

Das Seminar ist kostenfrei im Rahmen unseres Buchinger Wilhelmi Programms.

Auskunft und Reservierung

reservierung@buchinger-wilhelmi.com
T +49 75 51 807-870
F +49 75 51 807-72 870

**BUCH/NGER
W/LHELMI**

Klinik Buchinger Wilhelmi
Wilhelm-Beck-Str. 27
88662 Überlingen
DEUTSCHLAND
T +49 75 51 807-0
F +49 75 51 807-889
info@buchinger-wilhelmi.com
buchinger-wilhelmi.com

Seminar: Meditation Kuhn 2019 d (L.O) 27.11.2018

Weg nach Innen – Zen Meditation mit Dr. Kuhn

2019
Überlingen am Bodensee

**BUCH/NGER
W/LHELMI**

**HEILFASTEN
INTEGRATIVE MEDIZIN
INSPIRATION**



Weg nach Innen – Zen Meditation mit Dr. Kuhn

Buchinger Wilhelmi hat jahrzehnte lange Erfahrung im Bereich des ganzheitlichen Fastens. Auch in 2019 bieten wir wieder mehrmals das 10-tägige Seminar „Meditation – Weg nach Innen“ begleitet von Dr. Christian Kuhn an.

Die Teilnahme ist sowohl für Fastende als auch für nicht Fastende möglich.

**Fasten ist Verzicht auf Nahrung,
Schweigen ist Verzicht auf Worte,
Meditation ist Verzicht auf Denken.
Stufe um Stufe wenden wir uns
von außen nach innen.**

Je stiller wir innerlich werden und das Denken, Reden, Machen und Wollen in uns zur Ruhe kommen, je mehr wir loslassen und geschehen lassen, desto mehr kommen wir in Kontakt mit dem Göttlichen in uns. Das führt zu Gelassenheit, innerem Frieden, Glück und Inspiration.

Das Fasten hat diesen Weg des Geistes nach innen von je her in allen Kulturen und Religionen unterstützt und ist der bevorzugte Weg hin zu innerer Stille.



Dr. med. Christian Kuhn

Arzt für Innere Medizin, Psychotherapie,
Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin

1984 Psychotherapie-Ausbildung

1990 – 2008 leitender Arzt, seit 2008 Leiter
„Meditationsseminare mit Dr. Christian Kuhn
– Weg nach Innen“ bei Buchinger Wilhelmi

Seit 1994 Zen-Meditationstraining unter der
Leitung von Niklaus Brantschen SJ und Roshi,
Lassalle Haus Schönbrunn/Schweiz

1996 Autor des Buches „Heilfasten, die
heilsame Erfahrung für Körper und Seele“,
Verlag BoD, erhältlich im Klinik-Shop



Inhalte

- Meditationen am Morgen und am Abend.
Montags führt Dr. Kuhn in das Seminar ein.
Die weiteren Meditationen werden durch
Dr. Kuhn begleitet.
- Meditation nach Art des Zen
- Kontemplation des Herzensgebetes (für jene,
die sich im Christentum verwurzelt fühlen)
- Schweigewanderungen
- Impulsvorträge:
„Das Erwachen des Geistes“ und
„Die geistigen Gesetze des Glücks“
- Möglichkeit zu spiritueller Lebensberatung
(Zen)*
- Evtl. Kombination mit Yoga und/oder Tai Chi

Das wöchentliche Programm

Montag:	
14.00 – 14.25 Uhr	Einführung
14.30 – 14.55 Uhr	Meditation
Dienstag:	
07.30 – 07.50 Uhr	Meditation
18.00 – 18.20 Uhr	Meditation
Mittwoch:	
07.30 – 07.50 Uhr	Meditation
18.00 – 18.20 Uhr	Meditation
Donnerstag:	
07.30 – 07.50 Uhr	Meditation
Freitag:	
07.30 – 07.50 Uhr	Meditation
18.00 – 18.20 Uhr	Meditation

Änderungen im Programmablauf vorbehalten.