



Ein Kurs in Kensan

Eine Gesprächsmeditation

*Es ist unser Anliegen, dass
die Menschen der Welt
freundschaftlich und
glücklich zusammen leben.
Wir untersuchen miteinander
die Bedingungen, die es
braucht um selber glücklich
zu sein, verbunden mit allem!*

Ein Kurs in Kensan

Eine Gesprächsmeditation

Kensan kommt aus dem Japanischen. Es bedeutet in etwa:

»Einer Sache auf den Grund gehen«.

Kensan ist eine Chance sich selbst in Ruhe zu betrachten - was ist es, das mich ärgerlich werden lässt, mich gestresst fühlen lässt?

Meist denken wir über mehrere Dinge gleichzeitig nach, vergleichen, betrachten - leben aus „eingleisigen“ Vorstellungen heraus oder wir denken zu wissen, was andere sich vorstellen. Kensan hilft uns, wertfrei zu denken und zu handeln!

Jede/r ist sein/ihre eigene/r LehrerIn.

Kensan ist keine Ideologie, sondern ein Werkzeug zu einem glücklicheren Leben.

Es geht um das alltägliche Leben:

- die offene und akzeptierende Beziehung zu sich
- freudvoller und leichter zu arbeiten
- Kinder wahrhaftig und liebevoll zu erziehen
- für eine bessere und herzliche zwischenmenschliche Beziehung

»Wenn wir uns von Wut beherrschen lassen, geht uns das höchste Vermögen unserer Intelligenz verloren: die Urteilskraft« **Dalai Lama**

研鑽

Gedanken von TeilnehmerInnen nach „Ein Kurs in Kensan“:

„Einer Sache auf den Grund gehen“ -
das hat mich herausgefordert. Bei herzhaftem
Lachen oder nachdenklichem Schweigen war ich
oft mitten im Herz. Vorstellungen ablegen,
schauen was da ist und wie es ist. Gibt es etwas
befreienderes? Spüren und erfahren in der
Verbundenheit der Gruppe, mit allen Menschen,
mit dem Universum - und trotzdem bei sich
bleiben und in sich hinein hören – das habe ich
erlebt.
S. S.

Kensan hat mein Leben verändert. Ich
bringe es in meinen Alltag ein und es
bringt mich weiter.
Ich schaue die Dinge mit anderen Augen
an, mein Horizont ist erweitert.
Ich schaue zu mir, ich nehme mein Gefühl
in mir wahr, ich höre mir zu, ich spüre
meinen Körper, ich bin lieb zu mir, denn
ich bin mir wichtig und ich respektiere alle
Anderen, denn sie sind mir wichtig!
J.K.

Eine tolle Gemeinschaft, offene Ohren, ein
großes Herz, spürbare Erlebnisse und fühlbare
Veränderungen – das erlebte ich in dem Kurs.
M. B.

Der Kurs in Kensan hat mir geholfen, mich
selbst, eingefahrene Muster und Verletzungen zu
entdecken, sie anzunehmen oder zu verändern.
H. D.

Über uns

Daniela Imhof
Sozialpädagogin, Bäuerin

Jahrgang 1960. Beschäftigt sich seit 2000
intensiv mit Kensan. Langjährige Erfahrung in
Opferhilfe und in Krisenintervention.

Andrea Jost
Breema-Lehrerin und Köchin

Jahrgang 1966. Ist seit 2013 am Ein Kurs in
Kensan beteiligt.

„Meine Rolle ist es, für den
organisatorischen Rahmen des Kurses zu
sorgen.“

Organisation

Der Kurs dauert eine Woche. Er findet auf dem
Bio-Hof Schmeli im Wallis in der Schweiz statt.
Daniela Imhof leitet den Kurs zusammen mit
Andrea Jost.
Der Kurs kostet inklusive Übernachtung und
Vollpension:
950,- SFr Normalpreis
750,- SFr Studenten, Schüler, Auszubildende,
Sozialhilfeempfänger, Rentner

Nähere Informationen erhältst du bei:

Daniela Imhof
Telefon: 0041 (0)27/923 00 51
Email: daniela@ein-kurs-in-kensan.ch

www.ein-kurs-in-kensan.ch