

Freitag, 1.10.2010, 18:00 Uhr (Veranstaltungsbeginn)
bis Sonntag, 3.10.2010, Ende ca. 15:00 Uhr

ZEN-Retreat

Zazen (Zen-Meditation),
Vorträge und Einzelgespräche mit
Sozui Zenni.

Intensives Sesshin für Zen-Interessierte und Neueinsteiger. Menschen jeglicher religiöser Einstellung (oder keiner) sind herzlich willkommen. Der Einstieg erfolgt über die Arbeit mit dem Atem. Für Erfahrene besteht die Möglichkeit Praxisfragen zu klären.

Sozui Zenni praktiziert seit über 25 Jahren Zen und ging 1990 nach Japan. 1995 von Shódo Harada Roshi zur Rinzaï-Zen Nonne ordiniert, wurde sie 2002 mit der Leitung des ODZ Ungarn beauftragt. Seit 2006 leitet sie das One Drop Zendo München.

im Seminarhaus Tannenhof

(ca. 30km östlich von München)
Tannenhof 2, 85656 Buch am Buchrain
Tel: 08124/ 90 90 00 (eingeschränktes Mobilfunknetz!)

Veranstalter, Information und Anmeldung

OneDropZendo München,
Sozui, Stefanie Schubert.
e-Mail: Onedropsangha@web.de
Mobil-Telefon 0157-71949127
[www. OneDropZendo.de](http://www.OneDropZendo.de)

und

Zengemeinschaft Zen-Do-Kai e.V. München
e-Mail: horstschmidt@mnet-online.de
Telefon 089-46139584, Horst Schmidt und Maria Meier
www.ZenDoKai.de

Anmeldefrist bitte bis 25.9.2010



Aktivitäten – Zeitrahmen

Anreise ab 16:00	
Freitag, 1.10.2010 pünktlich 18:00 Uhr	Abendessen, Kurzvortrag/Einführung, Zazen
	freiwillig Sitzen über Nacht
Samstag, 2.10.2010 ganztags	Zazen, Kurzvorträge, Einzelgespräche (auf Wunsch), Pausen, Mahlzeiten
	freiwillig Sitzen über Nacht
Sonntag 3.10.2010 bis ca. 15:00 Uhr	Zazen, Kurzvorträge, Einzelgespräche (auf Wunsch), Mahlzeiten, Aufräumen

Bitte rechtzeitig anreisen.

Sprache

Deutsch

Übernachtung

Bitte Bettwäsche oder Schlaf- bzw. Herbergsack mitbringen. Bettwäsche kann für 5€ ausgeliehen werden. Unterbringung im Mehrbettzimmer

Ausrüstung

Bequeme, gedeckte Kleidung evtl. mit Jacke oder Pullover, (warme) Socken, Hausschuhe, Handtuch, Wecker, ggf. Taschenlampe.
Sitzkissen, Bänkchen, Matten und Stühle sind in begrenzter Zahl vorhanden.

Anfahrt

Von Markt Schwaben Richtung Isen. In Buch am Buchrain die erste Landstraße nach links. Nach Beginn des Waldes sofort links in den Feldweg einbiegen. Dann erstes Anwesen rechts.
Oder **MVV**: S2 bis Markt Schwaben.

Abholdienst von der S-Bahn wird organisiert. Ggf. Mitfahrgelegenheit ab München.

Karte: www.seminarhaus-tannenhof.de/anfahrt.php

Unkostenbeitrag

€ 100 für Verpflegung, Übernachtung, sonstige Unkosten.
Zusätzlich freiwillige Zuwendungen an den Lehrer (Dana) nach persönlicher Meinung und Möglichkeit willkommen.
Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.

Wichtiger Hinweis

Auch ein kurzes Retreat kann eine psychische und körperliche Herausforderung darstellen.
Jeder Teilnehmer ist für seine körperliche und psychische Gesundheit selbst verantwortlich.

Bitte im Zweifel die Eignung mit den Veranstaltern im Voraus klären.

