



**Leitung: Helmut Rümke & Team**  
Unternehmer und  
Zen-Leadership-Trainer

Zen



**Betreuung: Hinnerk Polenski**  
Zen-Lehrer und  
Gründer des Daishin Zen

 zen leadership school

## Zen in Stille

Zen ist ein Begriff, der unsere westliche Kultur in zunehmendem Maße beeinflusst und der unserem heutigen Verständnis für Entspannung, Ruhe und Klarheit steht. Im Alltag bleiben Ruhe und Gelassenheit oft auf der Strecke. Die Konzentration auf das Wesentliche fällt schwer, weil das Unwesentliche Kraft kostet. Zen-Meditation in der Kirche der Stille richtet sich speziell an Verantwortungsträger, die für sich und andere in Führung gehen. Kraft aus der Stille schöpfen.

Inhalt: Einführung, Sitzen in Kraft und Stille, Impulsvorträge, geführte Meditationen, Achtsamkeitsübungen - zum Beispiel japanische Teezeremonie. Die Abende werden von erfahrenen Führungspersönlichkeiten angeleitet.

大  
心  
禪  
會

**jeden Dienstag**

**von 19.15h bis 21.00h**



Kirche der Stille  
Altona

Helenenstraße 14A, 22765 Hamburg

**Informationen Zen-Leadership-Training:**

[www.zen-leadership.de](http://www.zen-leadership.de)  
[www.kirche-der-stille.de](http://www.kirche-der-stille.de)

Anmeldung erbeten unter  
**04 31 - 55 55 05**

Teilnahmebeitrag:  
Pro Abend 12 €, Zehnerkarte 100 €

Helmut Rümke  
味・禪・茶

 zen leadership school