

Achtung: Neuer Termin !!!

3. Traditionelles Zen Seminar mit Hinnerk Syobu Polenski

am 9. - 10. September 2010
von **Donnerstag** (18.00 Uhr) bis **Freitag** (14.00 Uhr)



Anmeldung: uwischer@t-online.de

Infos: 01722531090

Kosten: ca. 110 Euro
incl. Übernachtung und Verpflegung

Geplanter Ablauf:

Donnerstag, 9.9.2010

- 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
- 19.00 Uhr Sarei (Teezeremonie) und Zazen (stilles Sitzen in Meditation)
- 19.45 Uhr Teisho (Lehrervortrag im Zendo)
ab 20.30 Uhr Dokusan
Zazen, Kinhin (auch draussen)
- ca. 22.30 Uhr Daishinzen Metta Mantra / Nachtruhe

Freitag, 10.9.2010

- 4.00 Uhr Wecken
- 4.30 Uhr Han schlagen / Sarei und Zazen
- 5.15 Uhr gemeinsames Zazen mit dem Lehrer
- 6.00 Uhr Dokusan
- 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr Spaziergang
- 9.30 Uhr Fragerunde mit dem Lehrer
- 11.00 Uhr Zazen
- 12.00 Uhr Mittagsessen
- 13.00 Uhr Sarei
- 13.15 Uhr Zazen
- 13.45 Uhr Rezitation / Daushinzen Metta Mantra
gegen 14 Uhr Ende



So grenzenlos wie der Himmel,
soll mein Erbarmen mit mir selber sein.
Mögen alle Wesen glücklich sein
und in Frieden leben.