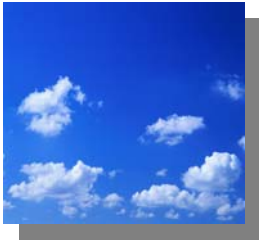




Zen-Meditations-Wochenende im Balance-Institut in Nürnberg

大
心
禅
会

DaiShin-Zen Kai



Zen ist eine Sache der eigenen und unmittelbaren Erfahrung. So wie das Lesen der Speisekarte auch kein Ersatz für das Essen ist; so geht es im Zen um das persönliche Erleben.

Um Zen erleben zu können, laden wir Sie ganz herzlich zu unserem Zen-Wochenende vom

13. – 15. April 2007

in das Balance-Institut nach Nürnberg ein.



Wir freuen uns ganz besonders, dass der europäische **Zen-Meister Hinnerk Sobu Polenski** als Lehrer an diesem Wochenende teilnehmen wird. Zusammen mit seinem japanischen Lehrer Reiko Roshi hat er die Richtung des **DaiShinZen** (Dai Shin = Großes Herz) entwickelt, die für Europäer den Zugang zu Zen leichter macht.



Durch die **Zen-Meditation** ist es möglich, Entspannung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erfahren. Die körperliche und mentale Belastbarkeit steigen und damit ein verbesserter Umgang mit Stress. Durch die **körperlich-geistig-seelische Balance** kommt **mehr Qualität in das eigene Leben**, das noch mehr Tiefe und Gelassenheit erhält – zum eigenen Nutzen, aber auch für die Mitmenschen und das gesamte Lebensumfeld.



Wir führen dieses Wochenende im **Stil der „Sesshins“** durch („sesshin“ jap. = Sammeln von Herz-Geist), d.h. neben dem traditionellen und disziplinierten **Sitzen in Stille (Zazen)** gibt es 4-Augen **Gespräche mit dem Lehrer (Taiwa)**, Lehr-Darlegungen (*Teisho*), **Entspannungs-Übungen (QiGong)** sowie individuelle praktische Empfehlungen, wie es gelingt, Zen-Übungen in seinen Alltag zu integrieren. Dieses Wochenende ist **auch für Anfänger** geeignet; zu Beginn gibt es eine Einführung sowohl in die Essenz des Zen als auch in die Praxis des Zazen.*



**Organisatorisches und Anmeldeadresse siehe nächste Seite*



Eine Sache ist es, den Weg zu kennen, eine andere, ihn zu gehen.
Morpheus zu Neo im Film „Matrix“

Ort: Balance Institut Sigrid Limberg-Strohmaier

Adresse: 90431 Nürnberg

Leiblstrasse 8

Telefon: 0911-31 56 07 und 322 32 62

Fax: 0911-32 616 98

sigrid@balance-nbg.de

www.balance-nbg.de



Übungsraum (Dojo) Balance-Institut

Zeiten: **Beginn am 13.04.2007 um 16.00 Uhr**
Ende am 15.04.2007 um 13.00 Uhr

Leitung: **Bernd Linder-Hofmann** und **Manfred Zink** (beide Schüler von Hinnerk Sobu und Zendo-Leiter des DaiShinZen)

Ablauf: *Freitag, 13.04.*

(grob) 16.00 Uhr Begrüßung, Einführung Zen und Zazen, Ablauf
18.00 Abendessen
19.30 Einführung in die Praxis des Zen / Taiwa / Zazen
23.00 (ca.) Ende

Samstag, 14.04.

05.30 Zazen / Taiwa
07.30 Frühstück
10.00 freies Sitzen (Yaza), QiGong und Coaching (europäisch)
13.00 Mittagessen
14.30 optional: freies Sitzen, Film (Zen), Coaching, QiGong
16.30 Zazen / Taiwa
19.00 Abendessen
20.00 Zazen / Taiwa
23.00 (ca.) Ende

Sonntag, 15.04.

05.30 Zazen / Taiwa
08.30 Frühstück
10.00 Fragerunde („Mondo“)
11.00 Zazen / Teisho
13.00 Ende

Preis: **240.- € (beinhaltet Teilnahme, Unterlagen, Verpflegung/Übernachtung*)**

*Übernachtungsmöglichkeiten im Balance-Institut mit eigenem Schlafsack/Tatami-/Matratzenlager (wir vermitteln gerne Unterkünfte in der Nähe auf eigene Kosten / Teilnehmer aus Nürnberg können auch zu Hause übernachten (empfohlen wird jedoch die Übernachtung im Institut). Enthalten ist ebenfalls eine „Mindest-Spende“ an den Lehrer. Der Betrag ist mit der verbindlichen Anmeldung auf das u.a. Konto fällig; spätestens mit Beginn der Sesshin in bar zu bezahlen.



Balance-Institut

Sigrid Limberg-Strohmaier

Adresse: siehe oben

Zahlungen bitte an:

Sparkasse Nürnberg

Konto 184 8883 BLZ 760 501 01

Veranstalter

Institut Innere Form

Bernd Linder-Hofmann

Manfred Zink

Steinfeldstrasse 30

90425 Nürnberg

Telefon: 0911-300-5646



Anmeldungen bitte unter:

Fax: 0911 – 32 616 98 oder sigrid@balance-nbg.de oder Telefon:
0911-31 56 07 und 322 32 62