



# Zen Sommer-Retreat

Vier-Tage-Seminar des Daishin Zen Nord e. V.  
31. August bis 3. September 2023  
Pegasus-Seminarhaus Krummendeich

## Die Natur der Stille erleben

In welchen Momenten bist Du wirklich präsent? Immer wieder ziehen Gedanken auf, die unsere Gefühle beeinflussen und uns vom Wesentlichen ablenken: "...du musst unbedingt noch...ich sollte endlich mal... warum hast du noch nicht?...hätte ich nur..." Die Sehnsucht im Moment zu sein ist groß. Wie gelingt es uns, die Gedanken anzuhalten und im Hier und Jetzt zu sein?

In diesem Retreat (Rückzug) geht es darum, eine erste Erfahrung von Stille zu machen und Zazen gemeinsam in einem angeleiteten Rahmen auszuprobieren. Für erfahrene TeilnehmerInnen bietet es eine wunderbare Gelegenheit, die eigene Meditationspraxis zu vertiefen und zu intensivieren.

Das Seminar bietet einen leichten und gut strukturierten Einstieg mit Zazen, Gehmeditation, Teezeremonie, Taiwa (Persönliches Meditationscoaching), Fragerunden und Kurzvorträgen zu Zen im Alltag.

Wir essen im Schweigen, stehen morgens früh auf, genießen die Stille, sitzen über den Tag verteilt mehrere Runden Zazen und kräftigen und entspannen uns mit einem kleinen Bewegungsprogramm.

Wer intensiver meditieren möchte, kann abends länger sitzen und/oder morgens früher beginnen.



Das Sommerseminar findet in einer inspirierenden grünen Oase westlich von Hamburg statt - im "Pegasus-Hof" in Krummendeich  
[www.hof-pegasus.de](http://www.hof-pegasus.de); Zimmerbuchung direkt: <https://www.hof-pegasus.de/buchung/sommer-sesshin.html>

Leitung:

Zen-Trainerin Britta Abel, Dharmaschülerin von Zenmeister Hinnerk Polenski.

Zen-Trainer Henning Schurboom, Dharmaschüler von Zenmeister Hinnerk Polenski.

Eine Anmeldung für das Seminar nur über die Homepage des Daishin-Zenklosters in Buchenberg möglich: [www.zen-kloster.de/seminar/alle](http://www.zen-kloster.de/seminar/alle)