



## Daishin Rinzai Zen 7-Tage Sesshin im Daishin Zen Kloster und Seminarzentrum Buchenberg/Allgäu

*Im Kern ist Zen die Kunst, in die Natur unseres Seins zu blicken, es weist den Weg von der Unfreiheit in die Freiheit.* D.T. Suzuki

Der Weg des Zazen – Sitzen in Kraft und Stille, der Weg zu Tiefenentspannung und Besinnung, in vier Stufen:

- Konzentration: Besiege Dich selbst – Kraft, Disziplin, Ausdauer
- Meditation: Der Weg zu mir selbst – Stille, Achtsamkeit, offene Weite
- Versenkung: Genieße Dich selbst – Fallenlassen, Hingabe, der offene Weg des Herzens
- Herzweisheit und kraftvolle Erdung in der Welt

Das persönliche Coaching unter vier Augen ist ein wichtiger Bestandteil des Seminars. Jede/r TeilnehmerIn erhält eine auf die individuellen Anforderungen ausgerichtete Zen-Übung.

Der Zen-Meister Hinnerk Polenski wird mit Teisho (Lehrvortrag) und Darshan (gemeinsames Sitzen mit dem Meister in Stille) präsent sein. (während der Corona-Zeit entweder physisch in der Zendo oder möglicherweise virtuell dazu geschaltet).

Das Training ist in eine für westlich geprägte Menschen kompatible Form gebracht. Die Teilnahme ist mit langem Knien und / oder stillem Sitzen verbunden. Die Übungen finden auch am sehr späten Abend und am sehr frühen Morgen statt und können sich insgesamt über 10 Stunden und mehr täglich erstrecken.

Freitag 16:00 Uhr – Donnerstag 13:00 Uhr

**Seminarpreis:** 590,- Euro. (für Mitglieder einer Daishin-Zen-Zendo: 490€)  
(Storno- und Umbuchungsgebühren laut AGB)

**Kosten für Übernachtung und Verpflegung:** Je nach Zimmerkategorie ab 408,- Euro (6 Nächte. Vollverpflegung) p.P.

