

# Zen

## Nord-Seminar

24. bis 28. September 2025

Pegasus-Seminarhaus Krummendeich

# Die Natur der Stille erleben

Die Sehnsucht im Hier und Jetzt zu sein ist groß. In welchen Momenten bist Du wirklich präsent?

In diesem Retreat (Rückzug) geht es darum, eine Erfahrung von Stille zu machen und Zazen gemeinsam in einem angeleiteten Rahmen zu praktizieren. Eine wunderbare Gelegenheit für Anfänger, Zen kennen zu lernen und für erfahrene TeilnehmerInnen ihren Weg zu vertiefen.

Das Seminar bietet einen leichten und gut strukturierten Einstieg mit Zazen, Gehmeditation, Teezeremonie, Taiwa (Persönliches Meditationscoaching), Vorträgen und Fragerunden.

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.



Unser Seminar findet in einer inspirierenden grünen Oase westlich von Hamburg statt, dem "Pegasus-Hof" in Krummendeich.

Geleitet von den Zen-Trainern und Dharma-Schülern von Zen-Meister Hinnerk Polenski, Britta Abel und Henning Schurbohm. Wir beginnen am Mittwoch, den 24. 9. 2025 um 12 Uhr, Ende am Sonntag, den 28. 09. 2025, gegen 13.30 Uhr.

Die Zimmervergabe erfolgt über den Pegasus-Hof, die Zimmerpreise erfahren Sie hier: <https://www.hof-pegasus.de/>

Der Pegasus-Hof wird vor Seminarbeginn die Zimmerreservierung zzgl. einer Seminarpauschale von 20.- Euro separat bestätigen. Eine Anmeldung für das Seminar unter der Angabe des Zimmerwunsches ist **nur** über die Homepage des Daishin Zen Kloster in Buchenberg möglich: <https://zen-kloster.de/seminare/alle>