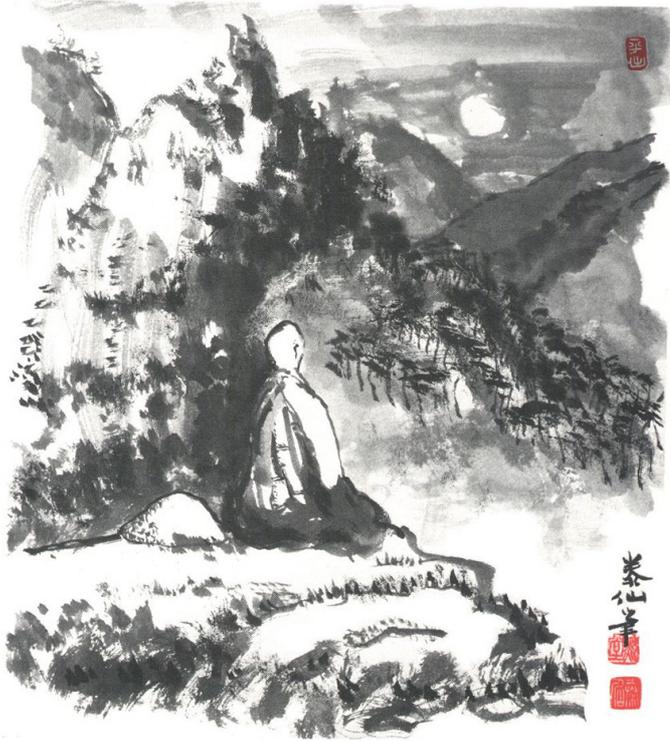


# Z E N



## *Sesshin in den Bergen*

**Einführung in die und Vertiefung der Zenpraxis**

**mit Zenmönch Philipp Funk, Zürich**

**13. bis 15. Mai 2022**

**in Hemberg/Toggenburg**

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Nähere Informationen  
und Anmeldung:**

Zen Dojo Konstanz e.V.  
Gerichtsgasse 5 | 78462 Konstanz  
www.zendojo-konstanz.de  
E-Mail: [dojo@zendojo-konstanz.de](mailto:dojo@zendojo-konstanz.de)

### **Die Zen-Praxis**

Zen ist Sitzen in der Stille, mit gekreuzten Beinen. Die Atmung ist in Einklang mit dem Geist, die Gedanken ziehen vorbei wie die Wolken am Himmel.

In dieser Stille kann das alltägliche Selbst eine Pause machen und das wahre Selbst zum Vorschein kommen, in Einheit mit der Natur.

*»In der Stille erhebt sich der unsterbliche Geist und wortlos kommt Freude.«* Meister Deshimaru

### **Sesshin in den Bergen**

Ein Sesshin ist eine intensive Übungsperiode von je zweimal ca. 1.5 Stunden Meditation vor- und nachmittags, unterbrochen von jeweils 10 Minuten Gehmeditation. Das Gruppenhaus in Hemberg (CH) liegt auf ca. 1'100 Meter mitten in einem Naturschutzgebiet.



*Der Zenmönch Philipp Funk praktiziert seit 1996 Zen in der Linie von Meister Taisen Deshimaru. Er war ein naher Schüler des Schweizer Zenmeisters Missen Michel Bovay, der 2009 starb, und ist heute Mitverantwortlicher des Mushin Zen Dojo Zürich.*

### **Adresse und weitere Informationen**

Adresse: Ferienhaus Salomonstempel  
Salomonstempelstrasse 12  
CH-9633 Hemberg/ SG  
Tel: 0041 (0)71 377 12 33

[www.salomonstempel-hemberg.ch](http://www.salomonstempel-hemberg.ch)

Kosten: 150 €/170 CHF einschl. Unterkunft und Verpflegung - Einzelzimmer ohne Aufpreis

Mitbringen: Dunkle, bequeme Kleidung oder Zenkleidung, Essschale, Zafu falls vorhanden sowie Bettwäsche oder Schlafsack.

Anreise ÖV: Haltestelle «Hemberg Dorf» aussteigen (ca. 1.5h ab Konstanz, Zürich), Abholdienst

Ankunft: 12.5. ab 18 Uhr, 20.30 Uhr Abendessen

Anmeldung: Zendojo Konstanz

[www.zendojo-konstanz.de](http://www.zendojo-konstanz.de)

[dojo@zendojo-konstanz.de](mailto:dojo@zendojo-konstanz.de)