

Z E N



Sesshin in den Bergen

Einführung in die und Vertiefung der Zenpraxis

mit Zenmönch Ulrich Duncker

13. bis 15. November 2020

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

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 Ulrich Duncker praktiziert seit 1985 in der Linie von Taïsen Deshimaru. Er war naher Schüler des Schweizer Meisters Michel Bovay, der vor 11 Jahren starb.

Er ist Verantwortlicher des Zen Dojo Konstanz, das er seit 1996 leitet.

Adresse und weitere Informationen

- Adresse: Ferienhaus Salomonstempel
Salomonstempelstrasse 12
CH-9633 Hemberg/ SG
Tel: 0041 (0)71 377 12 33
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: 12.11. ab 18 Uhr, 20.30 Uhr Abendessen
- Anmeldung: Zendojo Konstanz
www.zendojo-konstanz.de
dojo@zendojo-konstanz.de