

Uwe Böhme  
Förderstraße 9  
06217 Merseburg

*„Uns verwirrt es, die wir seiend heißen  
immer so zu leben: nur von Bildern;  
und wir möchten manchesmal mit wildern Griffen  
Wirklichkeiten in uns reißen  
Stücke, Abzufühlendes, ein Sein“*

*R. M. Rilke*

# **Stille-Meditation**

## **Zen – Kurzsesshin**

06.12.19 - 08.12.19



Dominikanerkloster Sankt Albert  
04159 Leipzig, Georg-Schumann-Str. 336

Was diese Welt braucht,  
ist ein Leben des Erwachens.  
Chan bedeutet, jeden Tag vollkommen wach zu sein.  
Master Hsin Tao

## Stille-Meditation

*Chan* (das chinesische Wort für *Zen*), das *Sitzen in der Stille*. Dieser uralte Weg nach innen - ist laut Untersuchungen der modernen Wissenschaft eine der kraftvollsten Selbstheilungstechniken.

Im *Zazen* (Sitzen im Zen) lösen wir uns immer wieder geduldig von Gedanken, Vorstellungen und Konzepten, so dass der Verstand zur Ruhe kommt und schließlich tiefe Stille erfahren werden kann. Die Stille ist der zeitlose Seinsgrund, aus dem alles entsteht: JETZT – in diesem Augenblick!

Ein *Sesshin* ist eine Zeit intensiver Zen-Praxis in der wir uns von allen Verpflichtungen des Alltags zurückziehen und uns gemeinsam mit anderen ausschließlich der Zenübung widmen.

Wir sitzen jeweils 2-3 Sitzperioden von 25 Minuten im Wechsel mit Gehmeditation von 10 Minuten. Die Übungen werden durch Vorträge, Einzelgespräche, Gehen im Freien und Körperübungen unterstützt.

Das Sesshin wird von *Uwe Böhme* Zenlehrer in der Tradition von Willigis Jäger Roshi geleitet und zusammen mit Cornelia Rank ([www.qigong-zentrum-leipzig.de](http://www.qigong-zentrum-leipzig.de)) und Heiko Rabenberg ([www.wegzehrung.com](http://www.wegzehrung.com)) durchgeführt.

[www.stille-meditation-leipzig.de](http://www.stille-meditation-leipzig.de)

## Hinweise zur Anmeldung

**Anreise:** Freitag, 06.12.19, ab 17 Uhr

**Beginn:** Freitag, 06.12.19, 18 Uhr

**Ende:** Sonntag, 08.12.19, 16 Uhr

**Ort:** Dominikanerkloster St. Albert  
Georg-Schumann-Str. 336  
04159 Leipzig

**Kursgebühr:** ..... 80,00 €

**Unterkunft:** ..... siehe Anmeldung

**Verpflegung:** ..... 56,00 €

(<http://www.dominikaner-leipzig.de/gaestehaus/preise/>)

Für das Gelingen des Sesshins ist es wichtig, nicht den üblichen Ablenkungen zu folgen. Daher ist es empfehlenswert, im Kloster zu übernachten.

Es wird aber auch möglich sein, außerhalb des Klosters zu übernachten.

Die **Übernachtung im Dominikanerkloster** muss **bis zum 30.04.** reserviert werden und 50% der Übernachtungskosten bis zu diesem Termin angezahlt werden.

Die Frist für die **Kursanmeldung** endet am **31.10.**

Spätere Buchungen sind noch möglich, können aber nicht mehr garantiert werden.

In begründeten Ausnahmefällen (bitte nachweisen) kann eine Anmeldung auch nach dem 31.10. zurückgenommen werden. Es werden dann die Anzahlungen abzüglich der Stornogebühr von 20 € zurückerstattet.

*Zur Planung benötigen wir einen Überblick über die voraussichtliche Teilnahme. Wir erbitten dafür eine Anmeldung **bis zum 30.04.** an die angegebene Anschrift zu senden.*

*Die Anmeldung wird erst mit der Überweisung von Kursgebühr/Verpflegung verbindlich.*

**Rückfragen an:** [boehme@stille-meditation-leipzig.de](mailto:boehme@stille-meditation-leipzig.de)

## Anmeldung

Ich melde mich für das Kurzsesshin im Dominikanerkloster vom 30.11. - 02.12.2018 an.

Ich buche die folgenden Übernachtungen und überweise 50% des Betrages bis zum **31.04.**

EZ mit D/T im Gästehaus.....78,00 €

DZ mit D/T im Gästehaus.....72,00 €

EZ mit Waschgelegenheit .....52,00 €

DZ mit Waschgelegenheit .....48,00 €

Ich überweise den Betrag von 126,00 € (Kursgebühr/Verpflegung) und den evtl. Restbetrag von 50 % der Übernachtungskosten bis zum **31.10.**

Nach Eingang der Überweisungen ist die Teilnahme verbindlich und wird über E-Mail bestätigt.

Ich benötige einen Beleg (Quittung).

Ich wünsche vegetarische Verpflegung.

Ich habe die Hinweise zur Anmeldung zur Kenntnis genommen und akzeptiere die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen.

Vorname Name .....

E-Mail .....

Telefon .....

.....  
Datum

.....  
Unterschrift

## Überweisungen an:

*Uwe Böhme*

*Kreditinstitut: Deutsche Kreditbank AG*

*IBAN: DE45120300001032343939*

*BIC: BYLADEM1001*