

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

04.12.20 - 06.12.20



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) und Heiko Rabenberg (www.wegzehrung.com) durchgeführt.

www.stille-meditation-leipzig.de

Hinweise zur Anmeldung

Beginn: Freitag, 04.12.20, 18 Uhr (ab 17 Uhr)
Ende: Sonntag, 06.12.20, 16 Uhr
Ort: Dominikanerkloster St. Albert
Georg-Schumann-Str. 336
04159 Leipzig

Kursgebühr:80,00 €
Unterkunft:siehe Anmeldung
Gästetaxe:.....6,00 €
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. Die Übernachtungskosten müssen 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



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das Kurzsesshin vom 04.12.20 - 06.12.20 an.

Ich buche die folgenden **Übernachtungen** und überweise mindestens die Übernachtungskosten 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 €

Kursgebühr, Verpflegung und Gästetaxe (142 €) überweise ich bis zum **31.10.**

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

- Ich benötige eine Teilnahmebestätigung.
- Ich wünsche vegetarische Verpflegung.
- Ich wünsche laktosefreie 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