



Information zum Meditations-Retreat
vom
Zentrum für Zen-Buddhismus Zürich
Sonntag, 22. – Sonntag, 29. Juli 2018
Leitung Agetsu Wydler Haduch
Allgäu Seminarhaus; Uttenhofen 3, D - 88299 Leutkirch
www.allgaeuseminarhaus.de Telefon: 0049 (0) 7563 91 3334

Wer:

Teilnehmen können alle, die schon an einem Retreat des *Zentrums für Zen-Buddhismus* teilgenommen haben. Wer teilnehmen möchte, aber aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt ist, kann mit Agetsu einen reduzierten Stundenplan vereinbaren.

Auch Praktizierende aus anderen Gruppen oder ohne Gruppenzugehörigkeit sind willkommen, müssen aber vor der Anmeldung persönlich mit Agetsu Wydler Haduch in Verbindung treten. (Zentrum für Zen-Buddhismus, Tel. +41 (0)44 312 10 62 oder kontakt@zzbzurich.ch)

Kosten:

Unterkunft und Lehrerhonorar: 7 Nächte, Vollpension inkl. Früchte, Kaffee, Tee, Bettwäsche und Handtücher sowie Lehrerhonorar

3-4 Bettzimmer: 915 CHF

Doppelzimmer: 955 CHF

Doppelzimmer als Einzelzimmer genutzt: 1065 CHF

Der exakte Gesamtbetrag ist abhängig von der Teilnehmerzahl und Zimmerbelegung. Er wird nach Anmeldeschluss individuell bekanntgegeben.

Beginn:

Sonntag, 22. Juli 2018 mit dem Nachtessen um 18.00 Uhr (Zimmerbezug ab ca.17.00 Uhr)

Schluss Sonntag, 29. Juli 2018 nach dem Frühstück um 10.00 Uhr (Leutkirch ab, 11.24 Uhr)

Bahnverbindung:

Zürich HB ab 13.09 Uhr via Lindau, Kisslegg bis nach Leutkirch; Ankunft 16.34 Uhr, dann ca. 12 Kilometer mit Taxi oder evtl. Fahrservice von Sanghamitgliedern bis zum Seminarhaus

Mitnehmen:

Hausschuhe, Wecker, Regenkleidung (Rollkoffer können problemlos mitgenommen werden.) und geschlossene Schuhe für draussen, die fürs Kinhin geeignet sind und an einem separaten Ort deponiert werden können.

Anmeldung: Schriftlich mit Anmeldeformular bis **15. Mai 2018**. Bei Abmeldung nach dem 15. Mai 2018 gelten die Annullationsbestimmungen des Seminarhauses.

Anmerkung: Das ist ein Schweigeretreat: keine unnötige Unterhaltung, keine Mobiltelefonate! Im Notfall kann man durch die Hausleitung kontaktiert werden.

Was ist ein Meditationsretreat?

Ein mehrtägiger Retreat ist eine Gelegenheit, in Ruhe in Kontakt zu treten mit sich selbst und achtsam von Moment zu Moment ganz da zu sein, anstatt wie üblich, zweck- und erfolgsorientiert durch den Tag zu hetzen.

Beim Sitzen, Gehen, Essen, bei der Hausarbeit und in der Freizeit mit Schweigen auf das Geschehen in und um einen zu achten, ermöglicht einen neuen Zugang zum alltäglichen Leben.

Die Tage sind strukturiert und folgen einer Choreographie basierend auf der Lehre und Praxis des Zen-Buddhismus (siehe Tagesablauf). Sich aus der Situation heraus ergebende Fragen und Themen der Meditationspraxis werden in einer täglichen Betrachtung in der Sprache der heutigen Zeit und frei von jeglichem «-ismus» angesprochen.

Einzelgespräche mit der Leiterin gewährleisten eine persönliche Begleitung und Unterstützung. Zwei Mal am Tag gibt es Gelegenheit, unter Anleitung Qi Gung zu praktizieren.

Körperliche und seelische Gesundheit werden vorausgesetzt. Im Krankheitsfall wird seitens der Leitung keine Verantwortung übernommen.

Tagesablauf (Situationsbedingte Änderungen vorbehalten)

Sonntag: Anreisetag:

18.00	Nachtessen
19.00	Begrüßung/Einführung

Montag bis Samstag:

6.00 – 6.10	Qi Gung
6.10 – 7.15	Sitzmeditation (Zazen), Gehmeditation (Kinhin)
7.15 – 8.00	Sutra-Chanting, Zazen
8.00	Frühstück, Hausarbeit
9.15 – 12.30	Zazen, Kinhin, Einzelbegegnung (Dokusan)
12.30	Mittagessen, Pause
14.15 – 16.40	Betrachtung, Zazen
16.40 – 18.00	Qi Gung, Zazen
18.00	Nachtessen, Pause
19.00 – 21.00	Zazen, Einzelbegegnung, Schlusschanting

Sonntag:	Unverändert bis Frühstück Abreise zw. 10.00 und 10.30)
-----------------	---

Es wäre schön, auch Dich am Retreat dabeizuhaben.