



**Information zum Meditations-Retreat**  
**vom**  
**Zentrum für Zen-Buddhismus Zürich**  
**Sonntag, 4. August – Sonntag, 11. August 2019**  
**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 (Kann nicht garantiert werden, Verfügbarkeit hängt von Teilnehmerzahl ab)

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

**Beginn:**

Sonntag, 4. August 2019 mit dem Nachtessen um 18.00 Uhr (Zimmerbezug ab ca.17.00 Uhr)

Schluss Sonntag, 11. August 2019 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 2019**. Bei Abmeldung nach dem 15. Mai 2019 gelten die Annullationsbestimmungen des Seminarhauses. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

**Anmerkung:** Das ist ein Schweigertretat: 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

<b>Sonntag:</b>	Unverändert bis Frühstück Abreise zw. 10.00 und 10.30)
-----------------	---

Es wäre schön, auch dich am Retreat dabeizuhaben.