

Anfahrt zum Tannenhof

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Fahren Sie mit dem Zug bis Hauptbahnhof München bzw. Ostbahnhof München und dann mit der S 2 Richtung Erding bis Markt Schwaben. Von dort müssen Sie den Bus 505 Regionalverkehr Oberbayern nach Isen nehmen; bis Haltestelle Buch am Buchrain. Von dort 2 km zu Fuß zum Tannenhof.

mit eigenem PKW

Fahren Sie auf der Autobahn bis München, dann - von der Ostumgehung A 99 (Autobahnkreuz München-Ost) auf die A 94 Richtung Passau bis Ausfahrt Pastetten. Am Ende der Ausfahrt links in Richtung Forstern, Pastetten und dann in Harthofen links Richtung Isen, Buch am Buchrain.

Am Ortseingang von Buch am Buchrain links Richtung Walpertskirchen, dann nach ca. 2 km liegt links von der Hauptstraße der Tannenhof 2.

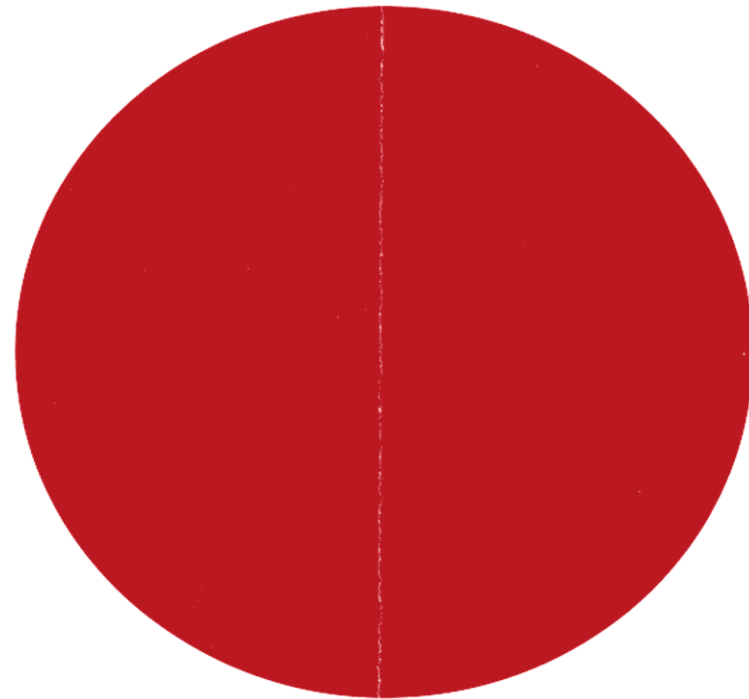
Kursgebühren

Alle von der Hannya-Kai Zen-Gemeinschaft veranstalteten Kurse werden auf der Basis einer freiwilligen Spende (Dhana) abgehalten. Pro Tag für Unterkunft und Verpflegung 50,00 €; und Dhana für den Lehrer (je nach persönlicher Möglichkeit) 10,00 – 30,00 € als Vorauszahlung auf das Konto der Hannya-Kai oder in bar zu Beginn des Kurses.

Rinzai-Zen Tempel **TANNENHOF**

zu den drei Juwelen

Programm 2018



**Tannenof- Buch am Buchrain – Tel. : 08124-909000
oder Ehepaar Kerstin Fischer/Bernd Hein -
Tel.: 08124-9190577
Hannya-Kai Zen-Gemeinschaft e. V.
Grünwalder Strasse 192, 81545 München
Tel.: 089-64280829
E-Mail: daikan.w @t-online.de
www.seminarhaus-tannenhof.de
Bankverbindung: Commerzbank AG, München
IBAN: DE41 7004 0041 0661 0661 00**

Januar

-03. Enlightenment mit Nanna Michael
18.-21. Doris Schmalhofer (geschl. Gruppe)
25.-28. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

Februar

**09.-11. Zazen-Kai Einführung in Zen-Meditation
mit Daikan Westerbarkey**

22.-25. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

März

09.-13. Zen-Sesshin mit Jeff Shore
26.- Exerzitium mit Karin Reese

April

-01. Exerzitium mit Karin Reese

**02.-08. Oster-Sesshin Form C
mit Daikan Westerbarkey
- Zazen-Kai vom 06.-08. möglich**

12.-15. Doris Schmalhofer (geschl. Gruppe)
19.-22. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)
26.-29. Shiatsu + Meditation mit Alraune Schiess

Mai

08.-13. Sesshin mit Gisela Drescher
14.-17. Gewaltfreie Kommunikation
mit Frank Gaschler

Juni

**01.-03. Zazen-Kai Einführung in Zen-Meditation
mit Daikan Westerbarkey**

14.-17. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)

Juli

12.-15. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)
22.- Sesshin mit Genso Sasaki Roshi

August

-05. Sesshin
06.-26. Taekwondo mit Christopher Mc Coy
27.- Sesshin mit

September

-03. Hotei Yasusada Seki Osho
07.-11. Sesshin mit Jeff Shore
**12.-19. Sesshin Form A mit Daikan
Westerbarkey; Zazen-Kai 14.-16. möglich**
20.-23. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)
27.-30. Doris Schmalhofer (geschl. Gruppe)

Oktober

04.-07. Gewaltfreie Kommunikation
mit Frank Gaschler
11.-14. Exerzitium mit Karin Reese
18.-21. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)
28.- Enlightenment mit Nanna Michael

November

-03. Enlightenment mit Nanna Michael
08.-11. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)
15.-18. Doris Schmalhofer (geschl. Gruppe)
20.-25. Sesshin mit Gisela Drescher

Dezember

**01.-09. Winter-Sesshin Form B mit Daikan
Westerbarkey; Zazen-Kai 07.-09. möglich**
13.-15. Dr. Katja Held (geschl. Gruppe)
27.-03.01.2018 Enlightenment mit Nanna Michael ?

Anmeldung:

- zu allen Zen- und Ikebana-Kursen
bei Hannya-Kai Zen-Gemeinschaft,
Daikan J. Westerbarkey Tel. : 089-64280829
- zu den Enlightenment-Kursen bei Frau Nanna
Michael, Dipl. Psychologin u. Leiterin der
Münchener Dyaden-Schule,
Tel. : 08036- 9085989;
- Sesshin Gensō Roshi bei bei Thomas Schmidt,
Tel.: 0172-1902023
- zum Sesshin mit Jeff Shore bei
Bernhard Kleinschmidt Tel.: 0160-994 880 73,
E-mail: info@zen-in-muenchen.de
- zur Atem-Meditation mit Indira Daehr bei
Martina Ullrich, E-mail: marti.ullrich@web.de
Kursbeschreibungen und Kursgebühren können bei
den genannten Personen angefordert werden.

Grundsätzliche Fragen und Terminvergabe für Grup-
pen bei Daikan Westerbarkey,
Grünwalder Strasse 192, 81545 München
Tel.: 089-64280829,
E-mail: daikan.w@t-online.de

Bitte bringen Sie zu allen Kursen in den Tannenhof
Hausschuhe, dicke Strümpfe, Handtücher, Bettspann-
tuch oder Bettlaken, Bettwäsche und festes Schuhwerk
mit.
Sitzkissen, Sitzbänkchen, Matten, Kopfkissen und
Bettdecken sind vorhanden.

Veränderungen und Ergänzungen dieses Programms
sind möglich.

**Anmeldung zu Veranstaltungen der
Hannya-Kai Zen-Gemeinschaft
Sesshin**

Vom bis
mit

Zazen-Kai

Vombis
mit

Einführung in Zen-Meditation

Vom bis
mit

Kurs
mit

Anzahlung von 25,00 € mit jeder Anmeldung bitte auf
unser Konto bei der
Commerzbank AG München
IBAN: DE41 7004 0041 0661 0661 00
BIC: COBADEFFXXX

Mitgliedschaft + Fördermitgliedschaft

Ich möchte
ordentliches Mitglied werden
(Monatsbeitrag mind. 25,00 €)

Fördermitglied werden
und spende jährlich €.....

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Tel.:.....

Sesshin

das Wort Sesshin bedeutet sich Sammeln (setsu)
im Geist oder Herz (shin) - also zum eigenen Her-
zen (Ursprung) gehen.
Das ganze Tagesprogramm dient dieser Samm-
lung und man zieht sich von allen Verpflichtungen
des Alltags zurück und widmet sich im Schweigen
in Gemeinschaft mit anderen Teilnehmern aus-
schließlich der Zen-Übung (Zazen; Dharma-Vor-
träge; Gespräch mit dem Lehrer; Rezitation, Samu
= meditative Arbeit).

Zazen-Kai

Zazen-Tagesübung um gemeinsam intensiver Za-
zen zu üben, Darlegung des Buddha-Dharma zu
hören und Sutren zu rezitieren.

Einführung in Zen-Meditation

Diese Tage dienen der Einführung in den Zen-
Buddhismus und Anfänger können sich mit der
Zen-Meditation vertraut machen. Es werden Za-
zen (Meditation im Sitzen), Kinhin (Meditation im
Gehen) und Achtsamkeit in allem Tun geübt.
Kurze Vorträge erläutern den geistigen Hinter-
grund dieser alten, aus China und Japan überliefer-
ten Tradition, mit dem Ziel, Zen im Alltag zu er-
kennen und anzuwenden.

Ikebana

Ikebana heißt wörtlich „lebende Blume“ und ist
eine schöpferische Tätigkeit, die Pflanzen aus der
Natur holt und ihnen als Teil eines Kunstwerks
neues Leben schenkt. Die Ikenobo-Schule (Ky-
oto) ist die älteste Ikebana-Schule Japans. Der
Weg des Ikebana ist anregend und tief mit der Na-
tur und dem Zen verbunden.